


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новороссийская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 Д. Н. Потыковский

Протокол № 1 от  
«31» августа 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 Г. Н. Свиридова

Приказ № 52/13 от  
«31» августа 2023г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Ступеньки к своему Я»**  
направление «обще интеллектуальное»  
для 1 класса

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Зелепугина Людмила Петровна,

Педагог-психолог

П. Новороссийский 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая (общеразвивающая) программа «Ступеньки к своему я» является *модифицированной*, разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Постановление Правительства РФ от 23 мая 2015г. №497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**Направленность** - социально-педагогическая, уровень усвоения программы - базовый (общекультурный).

Психологическое здоровье обучающихся является одной из основополагающих ценностей образования на современном этапе.

**Актуальностью** программы является необходимость развития интереса к познанию собственных возможностей, нахождению путей и способов преодоления трудностей. Программа «Ступеньки к своему Я» формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Ключевым критерием формирования психологического здоровья, обучающегося является его успешная адаптация к социуму.

**Отличительная особенность** программы в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы. Данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

В объединение принимаются все желающие. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

**Адресат** программы ориентирован на обучающихся 6-8 лет.

**Количество обучающихся** в группе 7 человек.

**Объем программы** - 33 часа.

**Формы обучения:** очная, заочная, дистанционная

**Форма организации обучения** - очная.

**Формы занятий:**

1. Игровые: игра - конкурс, ролевые игры, дидактические игры, познавательные игры, развивающие игры, настольные игры

2. Проектные: творческие продуктивные виды деятельности: «Нарисуй, раскрась, наклей, собери, подумай»

3. Физическая деятельность: физкультминутки, подвижные игры, соревнования

4. Словесные: беседа, диалог, рассказ, опрос

5. Наглядные: плакаты, буклеты, видеоматериалы, книги

6. Арт- терапия

7. Сказкотерапия

**Срок освоения программы**-1 год

**Режим работы** по 1 часу 1 раз в неделю, итого в год - 34 часа.

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся.

**Задачи:**

**личностные:**

- развивать навыки коллективной творческой деятельности
- формировать культуру общения и поведения в социуме
- развивать способности преодоления трудностей

**метапредметные:**

- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни
- воспитывать чувство ответственности, культуру поведения
- формировать умение наблюдать, рассуждать, строить логические умозаключения

**предметные:**

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к людям, их мнению, ценностям
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве
- осваивать социальные нормы, правила поведения в группах, включая взрослые и социальные сообщества.

**Планируемые результаты**

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

**Личностные**

- навыки коллективной творческой деятельности
- культура общения и поведения в социуме

- преодоление трудностей

### **Метапредметные**

- ответственное ценностное отношение к собственной жизни
- навыки коллективной творческой деятельности чувство ответственности;
- умения и навыки пропагандистской работы;
- наблюдение, рассуждение, логические умозаключения

### **Образовательные (предметные)**

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, к истории, религии, ценностям народов России и народов мира
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве
- освоение социальных норм, правил поведения в группах, включая взрослые и социальные сообщества;

Программа реализует основные *идеи и цели системы дополнительного образования детей:*

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

### ***Ценностные ориентиры содержания программы.***

- Одним из результатов освоения «Ступеньки к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.
- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.

- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

### ***Возрастные особенности детей.***

*Дети младшего школьного возраста* - это подвижные, непосредственные, жизнерадостные, но с неустойчивым вниманием, неточностью в движениях, в линиях и действиях при выполнении задания. Они могут анализировать свою работу и делать выводы. В этом возрасте особое значение приобретают игры, развивающие такие качества, как сообразительность, смелость, решительность, умение ориентироваться в двигательной ситуации, самообладание, ловкость.

Формирование положительных личностных качеств через соотнесение реальных поступков ребенка с нравственными эталонами будет эффективным, если взрослый общается с ребенком в доверительном и доброжелательном тоне, выражая уверенность в том, что этот ребенок не может не соответствовать положительной модели.

Потребность в признании проявляется и в стремлении ребенка утвердиться в своих моральных качествах: он рефлексировать, пытается проецировать свой поступок на будущие реакции других людей, при этом он хочет, чтобы люди испытывали к нему благодарность, признавали и ценили его хороший поступок. Ребенок испытывает не насыщаемую потребность обращаться к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений.

Общение с взрослыми и другими детьми дает возможность ребенку усваивать эталоны социальных норм поведения. Важным моментом в нравственном развитии ребенка в младшем школьном возрасте становятся знание норм морали и понимание их ценности и необходимости. Эмоционально-оценочное отношение взрослого к поступкам ребенка определяет развитие его нравственных чувств, индивидуального ответственного отношения к правилам, с которыми он знакомится в жизни.

### **Социальные особенности**

В современном российском социуме протекают сложные социальные процессы, имеющие как позитивное, так и негативное влияние на развитие общества, мобилизацию жизненных сил населения. Сегодня, в ситуации социально – культурного кризиса, экономической нестабильности, низкого уровня материального обеспечения в нашей стране, остро стоит проблема снижения негативных последствий в обществе. Одной из задач нашего общества является создание условий высококультурной, творческой среды обитания. Дети, занимающиеся в детском объединении, в основном из малообеспеченных, неполных, многодетных и опекаемых семей.

### **Принципы обучения**

*Принцип доступности и индивидуализации* предусматривает учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка.

*Принцип постепенного повышения требований* заключается в постановке перед ребёнком и выполнении им всё более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок.

*Принцип сознательности и активности* предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребёнку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

*Принцип повторяемости материала* занятий требует повторения вырабатываемых навыков. Только при многократных повторениях образуется стереотип общения, коммуникации. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приёмы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

*Принцип наглядности* в обучении понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребёнка с окружающей действительностью.

Все вышеизложенные принципы отражают определённые стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **«Ступеньки к своему Я»**

первый год обучения

- Раздел 1. Мои чувства (15 ч)
- Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 ч)
- Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (8 ч)
- Раздел 4. Трудности первоклассника (5 ч)

### **Формы контроля**

*Программой предусмотрено отслеживание результативности в следующих формах:*

- наблюдение;
- тестирование;
- анкетирование;
- коммуникативная деятельность;
- открытые и итоговые занятия (уровень приобретенных знаний, умений и навыков).

Оценка эффективности усвоения программного материала происходит на итоговых занятиях.

Текущий контроль: проверка знаний и умений проводится в форме тестирования «Диагностика адаптации», выполнения практических заданий.

Итоговый контроль проводится по полугодиям в форме практического задания.

## Тематическое планирование

### Раздел 1. Мои чувства (15 ч)

п/п № час а	Предметное содержание (теория)	содержание	Виды и формы деятель- ности	Электронные (цифро- вые) образовательные ресурсы
	Знакомство. Инструктаж по ТБ <b>Знакомство.</b> Введение в мир психологии	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками.	урок-беседа, игра	
	Радость. Что такое мимика		рисунок игра	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=x1LRRjCS4LI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=x1LRRjCS4LI&amp;feature=emb_logo</a>
	Радость. Как её доставить другому человеку.		тренинг	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=x1LRRjCS4LI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=x1LRRjCS4LI&amp;feature=emb_logo</a>
	Жесты.		игра	презентация
	Радость можно передать прикосновением		занятие-диспут	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GkqDtN_t0rU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=GkqDtN_t0rU&amp;feature=emb_logo</a>
	Радость можно подарить взглядом		игра	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=x1LRRjCS4LI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=x1LRRjCS4LI&amp;feature=emb_logo</a>
	Страх.		практикум	
	Страх. Его относительность		тренинг	презентация
	Как справиться со страхом.		игра, беседа	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GkqDtN_t0rU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=GkqDtN_t0rU&amp;feature=emb_logo</a>
	Гнев. С какими чувствами он дружит?		интегрированное занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=x1LRRjCS4LI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=x1LRRjCS4LI&amp;feature=emb_logo</a>
	Как справиться с гневом?		игра	
	Может ли гнев принести пользу?		практикум	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests">https://onlinetestpad.com/ru/tests</a>
	Разные чувства.		просмотр видео-фильма	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GkqDtN_t0rU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=GkqDtN_t0rU&amp;feature=emb_logo</a>

### Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 ч)

	Качества людей	Познакомиться с понятием «качества людей». Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с	занятие-диспут игра практикум	Н
	Люди отличаются друг от друга своими качествами <i>тесты</i>			
	В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества			
	Как мы видим друг друга			презентация

		помощью учителя. Работать с половицами о лучших человеческих качествах.		
--	--	--	--	--

### Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (8 ч)

	Какой Я?	Описывать своё настроение. Учиться правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми.	игра практикум просмотр видеофильма	
	Мой автопортрет <i>проект</i>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DQFGWu44hoU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=DQFGWu44hoU&amp;feature=emb_logo</a>
	Моё настроение			презентация
	Какой ты?			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ehWjYOhIER8">https://www.youtube.com/watch?v=ehWjYOhIER8</a>
	Я и другие <i>урок-беседа</i>			

### Раздел 4. Трудности первоклассника (5 ч)

	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице. <i>экскурсия</i>	Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах. Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию. Моделировать ситуацию.	игра практикум просмотр видеофильма. рисование	
	Школьные трудности <i>рисунок</i>			
	Домашние трудности			презентация
	На улице(поведение и общение)			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ehWjYOhIER8">https://www.youtube.com/watch?v=ehWjYOhIER8</a>
	Итоговое занятие <i>занятие-диспут</i>			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DQFGWu44hoU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=DQFGWu44hoU&amp;feature=emb_logo</a>

**Условия реализации программы** - реальная и доступная совокупность условий реализации программы - кабинет педагога-психолога, ноутбук, методические материалы.

**Оценочные материалы** - пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов:

- Методика «Домик» (Н.И. Гуткина);
- Методика «Определение мотивов обучения» (М.Р. Гинзбург); Рисуночная методика, что мне нравится в школе;
- Тест школьной тревожности Филлипса;
- Методика определения самооценки (Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн).

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной задачей программы является качественное обучение обучающихся, которое зависит не только от педагога, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных занятий.

Неотъемлемой и значимой частью являются используемые технологии обучения, отвечающие следующим требованиям:



- учет индивидуальных особенностей и интеллектуальных возможностей каждого ребенка;
- недопустимость чрезмерной перегрузки и утомляемости;
- обеспечение комфортности, сотрудничества, психологической раскрепощённости в коллективе;
- развитие эмоционально-интеллектуальных возможностей детей;
- формирование ЗОЖ, саморегуляции;
- воспитание ответственности за результаты своего труда;
- соблюдение валеологического компонента на занятии.

***С целью сохранения физического и психического здоровья обучающихся программой предусмотрено:***

- проведение занятий в чистом помещении;
- осуществление на каждой перемене проветривания учебного кабинета;
- использование ковриков для упражнений на полу;
- использование игр и методики игр;
- организация перемены через каждые 45 минут занятия;
- оформление кабинета, стендов (наглядно-иллюстративные материалы).

Немаловажно для создания психологически здоровой среды соблюдать принципы педагогического воздействия:

- педагогический оптимизм;
- уважение к ребенку;
- понимание душевного состояния ученика;
- заинтересованность в судьбе ребенка;
- раскрытие мотивов и внешних обстоятельств, поступков, совершаемых ребенком.

Организация занятий основами коммуникации обеспечивается рядом методических приёмов, которые вызывают у детей желание творчества.

***Метод показа.*** При разучивании нового педагог может предварить показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстаёт в законченном варианте. Дети сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на задание.

***Словесный метод.*** Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между эмоциями, движением, музыкой и жизнью. Словесные объяснения должны быть краткими, точны, образны и конкретны.

***Музыкальное сопровождение как методический приём.*** Рассчитывать на то, что дети сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умения согласовывать эмоции и движения с музыкой и образами. Правильно выбранная музыка несёт

в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в жизни.

**Импровизационный метод.** На занятиях имеет огромный смысл подводить детей к возможности импровизации, то есть, свободного, непринуждённого движения, эмоционального посыла, такого, как подсказывает задание.

**Метод иллюстративной наглядности.** Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа из прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

**Игровой метод.** Крупнейший учёный-педагог, доктор медицины П.Ф.Лесгафт ещё в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как упражнение, при помощи которого ребёнок готовится к жизни. У детей 4 – 6 лет игровой рефлекс доминирует, ребёнок лучше всё воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности младших школьников.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности детей.

**Метод театрализации.** Введение в игровую атрибутику перевоплощений детей, пантомимы, режиссуры детей, распределение ролей и т.д.

**Концентрический метод** заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определённых навыков вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает всё более сложные упражнения и задания.

**Методические пособия** - Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

- 1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
- 2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **для педагога**

- «Тропинка к своему я: уроки психологии в начальной школе», Москва, 2011г.
- Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. М.: издательский дом «Питер», 2003г.
- Виллюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.:2008.
- Выгодский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк: Кн. для учителя. М. Просвещение 2001г.
- Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции. - Л.: 2008.
- Андреева Г.М. Социальная психология. - М.:Аспект Пресс, 2011.

### **для обучающихся**

- «Мир детства: младший школьник». Москва, 2000 г.
- Батрашев А.В Как определить коммуникационные и организаторские качества. - М.: 2007.
- Васильева О.С. Психология здоровья человека. Эталоны. Представления.-М.: 2007.
- Гримак Л.П. Общение с собой. - М.:2001.

### **для родителей**

- Лук А.Н. Эмоции и личность. М.: Знание, 2002.
  - Тарасов Е.А. Как победить стресс.- М.: 2012.
  - Черепанова Е.М. Психологический стресс: помоги себе и ребёнку. - М.: 2006.
- Бодалева А. А «Популярная психология для родителей». Москва, 2009г.

## **Перечень информационно-методического обеспечения**

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=8>
2. Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
3. <http://rus.1september.ru/topic.php?TopicID=1&Page>
4. <http://www.openclass.ru/>
5. <https://resh.edu.ru/>

## Лист внесения изменений

[illegible]