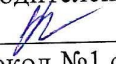





МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО классных руководителей Тукалло А.Е./  «СОШ № 46» Протокол №1 от 30.08. 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по воспитательной работе МОУ «СОШ № 46»  Мичурина И.И. 04.09.2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 46»  Самохина А.И. Приказ № 365 от 04.09.2023 г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
педагога-психолога

Кружок
«Тропинка к своему Я»
1 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30 августа 2023 г.

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
Г. САРАТОВ

Результаты освоения курса:

Формирование 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.

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.

Основной формой работы является психологический тренинг. Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы.

Содержание программы

Тема 1. Я — школьник

1. Я умею управлять собой.

Знакомство. Беседа на тему: «Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику умение управлять собой?» Упражнения: «Я умею управлять собой», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых». Творческая работа «Рисунок имени».

2. Я умею преодолевать трудности.

Рассказ о подвиге адмирала Ф.Ф. Ушакова. Обсуждение. Упражнения: «Вспомни и сделай», «Сумей понять». Графический диктант. Упражнения: «Вспомни и сделай», «Вопрос», «Тихо». Работа со сказкой «Лопух и одуванчик». Обсуждение.

3. Я умею слушать других.

История про альпинистов. Обсуждение. Упражнения: «Я умею справляться с трудностями», «Запомни ответ», «Диалог». Творческая работа «Общий рисунок». Работа со сказкой «Муравьишка Гришка». Обсуждение.

4. Я умею учиться у ошибки.

Работа со сказкой «Ошибка и Неошибка». Обсуждение. Творческая работа по сказке «Чему может научить ошибка?». Графический диктант. Работа со сказкой «Коля и Солнечный Зайчик». Обсуждение.

5. Я умею быть доброжелательным. Я – доброжелательный

Работа со сказкой. Графический диктант. Упражнение: четыре испытания. Упражнения: «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?» «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Желаем добра». Работа со сказкой «Сереза – Серый Волк». Обсуждение.

6. Я умею быть ласковым.

Работа со сказкой «История про Павлика». Обсуждение. Упражнения: «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация». Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение.

7. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Я умею слышать мнение другого.

Работа со сказкой. Обсуждение. Творческая работа «Нарисуй страну». Упражнения: «Что между странами?», «Как страны общаются?», «Общий рассказ». Графический диктант. Упражнения: «Кто умеет слышать мнение другого?», «Оружие для защиты». Графический диктант.

8. Я учусь решать конфликты.

Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнение: «Это конфликт?». Упражнения: «Придумай конфликт», «Инсценировка конфликта». Графический диктант.

9. Я умею разрешать конфликты.

Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнения: «Инсценируем конфликт», «Конфликт» Графический диктант.

Тема 2. Мои чувства

10. Радость. Что такое мимика? Радость. Что такое жесты?

Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался». Упражнения: «Закончи предложения». Графический диктант. Упражнение: «Зоопарк». Творческая работа «Рисунок радости». Разминка «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное». Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение». Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Объясни задание». Работа со сказкой. «Когда молочные зубы сменились постоянными». Обсуждение.

11. Радость. Как ее доставить другому человеку?

Разминка «Угадай, где я иду?». Упражнения: «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова» Графический диктант.

12. Радость можно передать прикосновением.

Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», кричалка «Ура успешной фотоохоте!». Упражнения: «Радость можно передать прикосновением», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение.

13. Грусть.

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

14. Страх. Как его преодолеть.

Разминка «Дотронься до...». Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мышкой». Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям. Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Темноландия». Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям. Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки».

15. Гнев. С какими чувствами он дружит? Гнев и его польза

Разминка «Художник», «Попугай». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался». Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились». Обсуждение и творческая работа по сказке. «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились». Упражнение: «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде».

16. Обида.

Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет!». Упражнения: «Закончи предложение», «Какая у меня обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке. Упражнение «Напрасная обида».

17. Разные чувства.

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум - бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнение: «Закончи предложение». Групповая работа «Ожившее чувство». Творческая работа «Рисунок чувств».

**Тематическое планирование
1 класс**

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Тема 1.	Я – школьник	9
1	Я умею управлять собой	1
2	Я умею преодолевать трудности	1
3	Я умею слушать других	1
4	Я умею учиться у ошибки	1
5	Я умею быть доброжелательным. Я – доброжелательный	1
6	Я умею быть ласковым	1
7	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Я умею слышать мнение другого.	1
8	Я учусь решать конфликты	1
9	Я умею разрешать конфликты	1
Тема 2	Мои чувства	7
10	Радость. Что такое мимика? Что такое жесты?	1
11	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1
12	Радость можно передать прикосновением	1
13	Грусть	1
14	Страх. Страх. Как его преодолеть?	1
15	Гнев. С какими чувствами он дружит? Гнев и его польза.	1
16	Обида	1
17	Разные чувства	1
Всего		17

