Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол от 27.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ школы № 398
от 27.08.2026 г. № 24-од

_____Н.П. Колоколова

398 ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02DF9096BA8E78B004693A5F32B3B573
Владелец: Колоколова Наталья Петровна
Действителен: с 15.12.2025 до 10.03.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок освоения: 36 часов

Автор/разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Жуланова Анна Александровна

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Тропинка к своему я» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от от 28 января 2021 г. № 2 САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О Методических рекомендациях»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р (с изменениями) Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;
- Устав ГБОУ школы № 398 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Программа составлена на основе программы О.В. Хухлаевой, включающей психологические занятия с учениками 1 – 4 классов «Тропинка к своему я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4) – 10-е изд. – М.: Генезис, 2022. – 312 с.) и предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста (1 – 4 класс). Данная программа реализуется в условиях внедрения ФГОС начального и общего образования, способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий. Её реализация запланирована в рамках дополнительной деятельности.

Направленность – социально-педагогическая.

Актуальность программы.

Программа «Тропинка к своему я» рассчитана на работу с детьми младшего школьного возраста, автором которой является О. В. Хухлаева, психолог, имеющий большой опыт практической работы. Данная программа с некоторыми изменениями может являться частью целенаправленной работы в системе оказания психологической помощи детям с проблемами в развитии. Занятия способствуют формированию социально корректного поведения, помогают научить детей с проблемами в развитии

понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка.

Особенность ребёнка младшего школьного возраста заключается в том, что он ещё мало осознаёт свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребёнок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой. Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых. Программа помогает решать проблемы адаптации детей психокоррекционными методами. Основная особенность программы заключается в формировании устойчивой саморегуляции школьников.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, конструктивно выходить из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребёнка, создавая всё новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребёнок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Известно, что дети с проблемами в развитии отличаются, прежде всего, характерными особенностями эмоциональных состояний, самооценки, уровня притязаний и самоконтроля. Эмоции недостаточно дифференцированы, диапазон переживаний невелик. Переживания примитивны, полярны: ребенок испытывает либо печаль; либо радость, либо удовольствие, либо неудовольствие. Характерной чертой является неадекватность эмоций в ответ на внешние воздействия. Переживания их неглубокие, поверхностные, отличаются неустойчивостью. Имеют место расстройства настроения (эйфория - немотивированное повышенное настроение, апатия - проявление безразличия к окружающей действительности, дисфория – эпизодические расстройства настроения).

Можно отметить слабость волевой регуляции, зависимость от минутных желаний и влечений, неумение и нежелание преодолевать малейшие трудности; тенденцию вести себя вызывающе в обществе с целью привлечь к себе внимание взрослых при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, неспособность контролировать свои эмоциональные импульсы и выражать их в социально допустимой форме, уклонение от ответственности за свои поступки. Отмечается также контрастность показателей воли: недостаток инициативы, неумение руководить своими действиями, действовать в соответствии с несколько отдаленными целями – безудержность побуждений, непреодолимость отдельных желаний; большая внушаемость, некритическое восприятие оценок, советов окружающих, необычайное упрямство, бессмысленное сопротивление рациональным доводам окружающих. Низкий уровень критичности не позволяет им в полном объеме выявить и дать объективную характеристику собственного положения. Поэтому специфический тип их психической ориентации в мире отражается и на характере их социальных контактов. Саморегуляция поведения обеспечивает контроль за соблюдением норм общения в соответствии с требованиями морали.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности. В младшем

школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Личностная саморегуляция, как важный фактор учебной деятельности, связана с осознанием и претворением в жизнь социальной позиции ученика. Она определяется степенью мотивации учения и пониманием ребенком его значимости, умением соблюдать требования к деятельности и поведению, способностью управлять произвольными процессами (памятью, вниманием, действиями).

Программа призвана способствовать эмоционально-положительному отношению к учебно-познавательным ситуациям, опосредованным формами содержательного общения и взаимодействия.

В ходе проведения занятий планируется обучение детей выделению причинно-следственных связей и особенностей поведения. Предполагается создание условий для достижения единства эмоционального и познавательного развития, обретения детьми некоторых речевых навыков выражения своих эмоциональных состояний (радость, грусть, обида, сердитость, недовольство).

Адресат программы: программа «Тропинка к своему Я» ориентирована на обучающихся 7 – 10 лет.

Уровень освоения программы – общекультурный, базовый.

Срок и объем освоения программы.

Данный курс рассчитан на 1 учебный год - 36 занятий. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предполагает как теоретические, так и практические занятия.

Цель программы:

- формирование у младших школьников понимания себя, обучение навыкам взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями, поиск своего места в школьной жизни;

- развитие эмоциональной регуляции поведения детей, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, в первую очередь произвольности, а также предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Задачи программы:

- обучить детей приёмам саморегуляции;
- научить способам анализа своего поведения и поведения других людей;
- развивать навыки сотрудничества;
- формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

Планируемые результаты:

К концу обучения курса учащиеся получат возможность:

	Личностные Результаты	**Метапредметные результаты**	**Предметные результаты**
Знать	- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими	-осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной

	правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни;	- работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем, сверстниками - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления

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

Регулятивные УУД:

1. овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. учиться прогнозировать последствия своих поступков;

3. извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;

4. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

5. строить речевое высказывание в устной форме;

6. учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Познавательные УУД:

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

2. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;

3. делать выводы в результате совместной работы в группе;

4. учиться исследовать свои качества и свои особенности;

5. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;

6. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя;

7. учиться графически оформлять изучаемый материал;

8. усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
2. учиться работать в паре и в группе;
3. учиться позитивно, проявлять себя в общении;
4. выполнять различные роли;
5. слушать и понимать речь других ребят;
6. формулировать своё собственное мнение и позицию;
7. учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге;
8. учиться договариваться и приходить к общему решению;
9. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;
10. овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на русском, государственном языке РФ.

Форма обучения*:* очная.

Условия набора учащихся: для обучения набираются учащиеся 6-10 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) и при наличии медицинского допуска к занятиям. Особых требований к уровню знаний обучающихся не предъявляется.

Условия формирования групп: по классам, одного возраста.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Программа предусматривает следующие **формы и методы проведения занятий**:

Для проведения занятий используются ***следующие методы:***

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приёмы саморегуляции;
- метод направленного воображения;
- диагностики;
- элементы социально-психологического тренинга;

- релаксация;
- направленное восприятие;
- дискуссии;
- разучивание правил.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Отработка навыков происходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

Игровые поведенческие тренинги проводятся в начале каждого месяца, учитывая возрастные особенности младших школьников, для которых игровая деятельность по-прежнему занимает существенное место в жизни. Именно в игровых ситуациях видится наиболее удачной работа по формированию личностных качеств, изложенных в требованиях ФГОС начального общего образования: доброжелательность, умения сотрудничать, находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки.

Кроме того, в содержательную часть занятий введены диагностические процедуры, позволяющие контролировать эффективность реализации программы, а следовательно, и успешность адаптации к отметочной системе.

В конце каждого занятия детям предлагается ответить на вопросы:

- Какие упражнения, задания они выполняли?
- Какие из них были трудные?
- С какими заданиями дети справились без труда?
- Какое упражнение, задание или игра понравилась больше остальных?

Ведущей формой организации занятий является групповая работа.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится аттестация:

Входная. Проводится в сентябре и определяет стартовый уровень

Промежуточная. Она проводится в декабре на открытом занятии.

Итоговая. Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований. По итогам диагностики обучающийся получает зачет/не зачет и переводится наследующий год обучения.

Результаты итоговой аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Материально-техническое оснащение программы:

- кабинет;
- методическое пособие педагога;
- рабочие тетради обучающихся.

Кадровое обеспечение программы*:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма проведения
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Я школьник					
1-2	Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
3-4	Мои способности. Мои интересы.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
5-6	Права и обязанности школьника. Я умею учиться у ошибки.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
7-8	Что такое лень? Как справляться с «Немогучками?»	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
9-10	Конфликты в классе. Взаимопомощь в классе.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Раздел 2. Качества людей					
11-12	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
13-14	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Раздел 3. Какой Я – Какой Ты					
15-16	Как стать уверенным в себе? Я становлюсь сильным духом.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
17-18	Что такое сотрудничество? Я умею делать задание вместе с другими. Я умею слышать мнение другого.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Раздел 4. Мои чувства					
19-20	Разные чувства. Что такое мимика? Что такое жесты?	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
21-22	Радость. Грусть. Страх. Гнев.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
23-24	Обида. Как избавиться от этого чувства?	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
25-26	Как справиться с плохим настроением	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
27-28	Понимаем чувства другого	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
29-30	Как связаны мои мысли и мое поведение	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Раздел 5. Как делать выбор?					
31-32	Как делать выбор? Ответственность за свой	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.

	выбор. Мои поступки и поступки других людей				
Раздел 6. Что такое успех?					
33-34	Что такое успех? Составляющие успеха. Как добиваться успеха. Мой путь к успеху.	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
35-36	Итоговое	2	1	1	Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Итого		**36**	**18**	**18**	

Один учебный час – 45 минут.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕН»
Приказом от « » 202 г.№
Директор_____Н.П. Колоколова

КАЛЕНДАНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тропинка к своему я»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	31.05.2027	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

*с указанием продолжительности академического часа в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации.

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕНА»
Директор
ГБОУ школы № 398
_____Н.П. Колоколова
Приказ № ___
от «___»_____202 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Цель программы:

- формирование у младших школьников понимания себя, обучение навыкам взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями, поиск своего места в школьной жизни;

- развитие эмоциональной регуляции поведения детей, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, в первую очередь произвольности, а также предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Задачи программы:

- обучить детей приёмам саморегуляции;
- научить способам анализа своего поведения и поведения других людей;
- развивать навыки сотрудничества;
- формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

Планируемые результаты:

К концу обучения курса учащиеся получат возможность:

	Личностные Результаты	**Метапредметные результаты**	**Предметные результаты**
Знать	- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о правильном отношении к собственным	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми	-осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и

	ошибкам, к победе, поражению.	нравственными нормами.	обществе;
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни;	- работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем, сверстниками - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на русском, государственном языке РФ.

Форма обучения*:* очная.

Условия набора учащихся: для обучения набираются учащиеся 6-10 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) и при наличии медицинского допуска к занятиям. Особых требований к уровню знаний обучающихся не предъявляется.

Условия формирования групп: по классам, одного возраста.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Программа предусматривает следующие **формы и методы проведения занятий**:

Для проведения занятий используются ***следующие методы:***

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приёмы саморегуляции;
- метод направленного воображения;
- диагностики;
- элементы социально-психологического тренинга;
- релаксация;
- направленное восприятие;
- дискуссии;
- разучивание правил.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Отработка навыков происходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

Игровые поведенческие тренинги проводятся в начале каждого месяца, учитывая возрастные особенности младших школьников, для которых игровая деятельность по-прежнему занимает существенное место в жизни. Именно в игровых ситуациях видится наиболее удачной работа по формированию личностных качеств, изложенных в требованиях ФГОС начального общего образования: доброжелательность, умения сотрудничать, находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки.

Кроме того, в содержательную часть занятий введены диагностические процедуры, позволяющие контролировать эффективность реализации программы, а следовательно, и успешность адаптации к отметочной системе.

В конце каждого занятия детям предлагается ответить на вопросы:

- Какие упражнения, задания они выполняли?
- Какие из них были трудные?
- С какими заданиями дети справились без труда?
- Какое упражнение, задание или игра понравилась больше остальных?

Ведущей формой организации занятий является групповая работа.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится аттестация:

Входная. Проводится в сентябре и определяет стартовый уровень

Промежуточная. Она проводится в декабре на открытом занятии.

Итоговая. Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований. По итогам диагностики обучающийся получает зачет/не зачет и переводится наследующий год обучения.

Результаты итоговой аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Методические материалы

Основные формы, методы и приемы образовательной деятельности:

Программа предусматривает следующие ***формы и методы проведения занятий***:

- беседа;
- разминка;
- игровые занятия;
- сюжетная и ролевая игра;
- задания и упражнения в рабочей тетради;
- работа со сказкой;
- рисунок;
- мозговой штурм;
- обратная связь.

Ведущей формой организации занятий является групповая работа.

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	**Дидактический материал**
Раздел 1. Я школьник	
Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности.	Рабочая тетрадь
Мои способности. Мои интересы.	Рабочая тетрадь
Права и обязанности школьника. Я умею учиться у ошибки.	Рабочая тетрадь
Что такое лень? Как справляться с «Немогучками?»	Рабочая тетрадь
Конфликты в классе. Взаимопомощь в классе.	Рабочая тетрадь
Раздел 2. Качества людей	
Люди отличаются друг от друга своими качествами.	Рабочая тетрадь
Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	Рабочая тетрадь
Раздел 3. Какой Я – Какой Ты	
Как стать уверенным в себе? Я становлюсь сильным духом.	Рабочая тетрадь
Что такое сотрудничество? Я умею делать задание вместе с другими. Я умею слышать мнение другого.	Рабочая тетрадь
Раздел 4. Мои чувства	
Разные чувства. Что такое мимика? Что такое жесты?	Рабочая тетрадь
Радость. Грусть. Страх. Гнев.	Рабочая тетрадь
Обида. Как избавиться от этого чувства?	Рабочая тетрадь
Как справиться с плохим настроением	Рабочая тетрадь
Понимаем чувства другого	Рабочая тетрадь
Как связаны мои мысли и мое поведение	Рабочая тетрадь
Раздел 5. Как делать выбор?	
Как делать выбор? Ответственность за свой выбор. Мои поступки и поступки других людей	Рабочая тетрадь
Раздел 6. Что такое успех?	
Что такое успех? Составляющие успеха. Как добиваться успеха. Мой путь к успеху.	Рабочая тетрадь
Итоговое	Рабочая тетрадь

Контрольно-оценочный материал

Успехи группы в целом и отдельных детей отслеживаются с помощью беседы, заданий и упражнений. Выполнение детьми заданий и упражнений помогает установить качество усвоенных знаний, позволяет применять их на практике.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе:

Виды	Формы проведения	Сроки
Входной	Беседа	Сентябрь
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога. Краткий устный опрос.	В течение года на каждом занятии
Промежуточный	Практикум: индивидуальные ответы на общие вопросы по темам, в форме упражнений, заданий, творческих заданий.	В течение года по окончании каждой темы
Итоговый	Выставляется по результатам всех промежуточных контролей.	Май

Материально-техническое оснащение программы:

- кабинет;
- методическое пособие педагога;
- рабочие тетради обучающихся.

Кадровое обеспечение программы*:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Я школьник (10 часов)

Тема 1-2. Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь. Вводная беседа «Что такое психология?»
Работа с отрывком из книги Л. Давыдычева «Лелишна из третьего подъезда»
Задания: «Умею управлять собой», «Умею выполнять требования взрослых».
Разминка «Ролевая гимнастика»,
Задание «Я умею справляться с трудностями» «Сумей понять» А.Смирнова работа над сказкой
Нужно изобразить животное, которое попадется в карточке.
Беседа о подвиге адмирала Ушакова, вопросы по теме беседы, обсуждение сказки.

Тема 3-4. Мои способности. Мои интересы (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Разминка «Способности моих друзей», «Мои способности».
Упражнения «Что такое способности?», «Мой любимый герой».
«Сказка о скрипке».

Тема 5-6. Права и обязанности школьника. Я умею учиться у ошибки (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Разминка «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня. как…», «Если вы источник света…». Упражнения: «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею».
Разминка «Противоположности».
Работа со сказкой.

Тема 7-8. Что такое лень? Как справляться с «Немогучками?» (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Разминка «Родители, учителя и ученики», «Что делает учитель?», «Мешок хороших качеств».
Работа со сказкой «О ленивой звездочке» В. Максюта, вопросы для обсуждения по тексту.
Разминка «В маске», «Передай чувство… ногами», «Радиоинтервью»
Беседа «Что такое «немогучки?»
Работа со сказкой «Малыш – Облачко» К. Суворов, вопросы для обсуждения по тексту.

Тема 9-10. Конфликты в классе. Взаимопомощь в классе (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Разминка «Улыбнись, как…», «В ресторане».
Упражнения «Признаки начала конфликта», Как быть, если…».
Сказка «Мишкино горе».
Разминка «Молекулы», «Найди себе пару»
Упражнение «Что мы хотим пожелать друг другу»
«Коллективный плакат».

Раздел 2. Качества людей (4 часа)

Тема 11-12. Люди отличаются друг от друга своими качествами (2 часа)

Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец».
Упражнения «Качества», «В чем твоя сила?», «Сердце класса», «Чьи качества?»

Тема 13-14. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? (2 часа)

Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка».
Упражнения «Ладошка», «Мы похожи – мы отличаемся».
Сказка «Туча».

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты (4 часа)

Тема 15-16. Как стать уверенным в себе? Я становлюсь сильным духом (2 часа)

Разминка «Взрослое имя», «Сумка».
Упражнение «Детские качества».
Сказка «Про Ваню, который вырос».
Разминка «Ролевая гимнастика»
Работа со сказкой
Групповая работа «Нарисуй страну».

Тема 17-18. Что такое сотрудничество? Я умею делать задание вместе с другими. Я умею слышать мнение другого (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с…», «Спасибо тебе за…», «Кто лишний?»
Беседа «Что такое сотрудничество?»
Работа со сказкой «Добрая память» Р. Руднев
Разминка «Передай чувство», «Извини меня…», «Кто лишний?»
Беседа «Что значит понимать другого?»
Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе» О. Юхман
Разминка «Передай чувство», «Собери картинку»
Упражнение «Я умею договариваться»
Работа со сказкой «Чтобы тебя любили» Н. Орешкина

Раздел 4. Мои чувства (12 часов)

Тема 19-20. Разные чувства. Что такое мимика? Что такое жесты? (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны».
Игра «Раз, два, три, позу за мной повтори»
Разминка «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное», кричалка «Я очень хороший!»
Упражнение «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание»
Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными» Е. Фатеева, вопросы по тексту для обсуждения.

Тема 21-22. Радость. Грусть. Страх. Гнев (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота».
Упражнение «Радость можно передать прикосновением», «Котенок».
Упражнение «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрустил».
Разминка «Дотроньтесь до…»
Упражнение «Мысленная картинка», «Покажи страшилку» «Конкурс пугалок» «Чужие рисунки», «Закончи предложение».
Конкурс детского рисунка «Нарисуй свой страх».
Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились» Е. Вишнева, вопросы по тексту для обсуждения.

Тема 23-24. Обида. Как избавиться от этого чувства? (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет!», «Весеннее настроение»
Упражнение «Закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида»

Тема 25-26. Как справиться с плохим настроением (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.
Работа со сказкой «Обида» Е. Карабашева, вопросы по тексту для обсуждения/

Тема 27-28. Понимаем чувства другого (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.

Упражнение «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств»/

Тема 29-30. Как связаны мои мысли и мое поведение (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.

Раздел 5. Как делать выбор? (2 часа)

Тема 31-32. Как делать выбор? Ответственность за свой выбор. Мои поступки и поступки других людей? (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.

Разминка «Один, два, интерес», «Отгадай, кто Я?»

Упражнения «Подарок», «Дискуссия», «Плакат».

Разминка «Как поступить?»

Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок».

Раздел 6. Что такое успех? (2 часа)

Тема 33-34. Что такое успех? Составляющие успеха. Как добиваться успеха. Мой путь к успеху (2 часа)

Занятие с элементами игры. Рабочая тетрадь.

Разминка «Один, два, интерес», «Отгадай, кто Я?»

Упражнения «Подарок», «Дискуссия», «Плакат».

Упражнения «Взрослое имя», «Я в будущем», « Хочу в будущем - делаю сейчас».

Упражнения «Идеальное Я».

Работа со сказкой «Я иду к своей звезде».

Упражнения «Взрослое имя», «Я в будущем», « Хочу в будущем - делаю сейчас».

Тема 35-36. Итоговое (2 часа)

Психологический портрет.

Конкурс, игры.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕН»
Директор
ГБОУ школы № 398
_____Н.П. Колоколова
Приказ № ___
от «___»_____202 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на 2026-2027 учебный год
_____ФИО

№	Дата	Тема \ содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
1		Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности.	2	
2		Мои способности. Мои интересы.	2	
3		Права и обязанности школьника. Я умею учиться у ошибки.	2	
4		Что такое лень? Как справляться с «Немогучками?»	2	
5		Конфликты в классе. Взаимопомощь в классе.	2	
6		Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2	
7		Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	2	
8		Как стать уверенным в себе? Я становлюсь сильным духом.	2	
9		Что такое сотрудничество? Я умею делать задание вместе с другими. Я умею слышать мнение другого.	2	
10		Разные чувства. Что такое мимика? Что такое жесты?	2	
11		Радость. Грусть. Страх. Гнев.	2	
12		Обида. Как избавиться от этого чувства?	2	
13		Как справиться с плохим настроением	2	
14		Понимаем чувства другого	2	
15		Как связаны мои мысли и мое	2	

		поведение		
16		Как делать выбор? Ответственность за свой выбор. Мои поступки и поступки других людей	2	
17		Что такое успех? Составляющие успеха. Как добиваться успеха. Мой путь к успеху.	2	
18		Итоговое	2	
		ИТОГО	72	

«СОГЛАСОВАН»
Заведующий ОДОД ГБОУ школы № 398
_____С.А. Мерзликина
«_ __»_____202 г.

Форма плана воспитательной работы объединения

№ п\п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание

Форма плана работы с родителями

№ п\п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога : [учеб.-метод. пособие] / И. В. Вачков ; Моск. гор. психолого-пед. ин-т. - 2-е изд., доп. - Москва : изд-во Ось-89, 2006 (Подольск (Моск. обл.) : Подольский филиал ЧПК). - 223 с.
2. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы / Н. В. Самоукина. - Ярославль : Акад. развития : Акад. Холдинг, 2002. - 206 с.
3. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность / сост. И.В. Возняк и др. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 235 с.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4) – 10-е изд. – М.: Генезис, 2022. – 312 с.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Рабочая тетрадь школьника. 1 класс. – 7-е изд. – М.: Генезис, 2022. – 80 с.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Рабочая тетрадь школьника. 2 класс. – 7-е изд. – М.: Генезис, 2022. – 68 с.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Рабочая тетрадь школьника. 3 класс. – 7-е изд. – М.: Генезис, 2022. – 75 с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Рабочая тетрадь школьника. 4 класс. – 7-е изд. – М.: Генезис, 2022. – 82 с.

Приложение 1

Вопросы к беседе с учащимися при проведении входного контроля

1. Какое настроение бывает?
2. Какие чувства ты знаешь?
3. Знаешь ли ты свои качества? Знаешь ли ты свои способности?
4. Какие интересы у тебя есть?
5. Как ты представляешь себе своё будущее? Кем ты мечтаешь стать?
6. Много ли у тебя друзей? Умеешь ли ты дружить?
7. Как ты думаешь, почему важно понимать чувства другого человека?
8. Чему бы ты хотел научиться на занятиях?
9. Умеешь ли ты договариваться? Ты готов работать в коллективе?
10. Готов ли ты учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению?

Приложение 2

Критерии оценки метапредметных и личностных результатов освоения программы

Уровень мотивации к занятиям	**Постоянно интересуется**	**Периодически интересуется**	**Не интересуется**
Уровень социализации	Выполняет все требования, принятые в группе, считает себя полноправным членом коллектива	С удовольствием выполняет большинство требований, принятых в группе, считает себя лучше или хуже других членов	Нарушает принятые в объединении требования, противопоставляет себя группе
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками группы	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнения ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с участниками группы. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с
Знания по программе	Участие в играх, заданиях и упражнениях в группе. Активное участие в беседах. Положительная работа в команде.	Эпизодическое участие в играх, заданиях и упражнениях в группе, в беседах, в работе команды.	Нет данных об участии в работе группы

Приложение 3

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений

«Критерии оценки теоретических знаний»

При определении уровня освоения теоретических знаний по программе следует руководствоваться следующими критериями:

5-4 балла (высокий уровень) – от 80% правильных ответов

3-4 балла (средний уровень) – от 50% правильных ответов

2-1 балл (низкий уровень) – от 30% правильных ответов

Итоговые вопросы опроса:

1. Какие эмоции ты знаешь? Какое настроение бывает? Как определить настроение другого человека? Для чего важно понимать чувства другого человека?
2. Что значит «я умею управлять собой»?
3. Для чего нужна уверенность в себе?
4. Что такое «способности» и «интересы»? Какие способности и интересы есть у тебя? Какие способности и интересы есть у твоих одноклассников?
5. Что значит «мыслить позитивно?»?
6. Что такое лень и как с ней бороться?
7. Что такое ответственность? Почему важно оценивать свои поступки?
8. Что такое коллективная работа? Что значит «действовать сообща»?
9. Что такое успех? Какие составляющие успеха ты знаешь? Как добиться успеха?
10. Что такое конфликт? Какие способы разрешения конфликтов ты знаешь?

«Критерии оценки практических знаний»

Практические навыки оцениваются по выполнении практических заданий (упражнений):

- сформированность представлений об изучаемой теме
- креативный подход к решению заданий и упражнений
- навыки работы в команде
- анализ выполненной работы
- коммуникативная культура

Приложение 4

Карта результатов освоения дополнительная общеразвивающая программы «Тропинка к своему Я»

Номер группы_____
ФИО педагога_____
Дата проведения_____

Примечание:
Баллы выставляются каждому учащемуся по трехбалльной шкале по каждому показателю, затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл. Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:
если среднеарифметический балл учащегося составил:
от 1,0 до 1, 5 – уровень низкий (Н)
от 1,6 до 2,1 – уровень средний (Ср)
от 2,2 до 3,0 – уровень высокий (В)

№	Фамилия, имя учащегося	Критерии оценки											
		Теоретические знания			Практические знания			Умение работать в команде			Участие в мероприятиях группы		
		Начальный контроль	Текущий контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Текущий контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Текущий контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Текущий контроль	Итоговый контроль
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													

Выводы по итогам освоения ДОП «Тропинка к своему Я»

Карта результатов освоения общеразвивающей программы
«Тропинка к своему Я»

Педагог: Жуланова А.А.

№ п\п	Год обучения: № группы:	Показатели результативности освоения учащимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)				Итоги усвоения программы в баллах	Уровень освоения программы
	Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания	Практические знания	Умение работать в команде	Участие в мероприятиях		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
					Итого:		