

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

Рассмотрено на заседании МО Протокол № ___ от _____ Руководитель МО _____ _____	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №1 _____ Л.Н.Гузеева Приказ № ___ от _____
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**

«Тропинка к своему Я»

в 3 классах

на 2022 - 2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы Хухлаевой О. В.  
«Тропинка к своему я»  
( Учебник Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4  
классы) Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018)

Составитель: Долженко Марина Анатольевна, педагог - психолог

## Учебно-тематическое планирование

Кружок по психологии «Тропинка к своему Я»

Классы 3 – ые классы

Учитель Долженко Марина Анатольевна

Количество часов: на год 36 в неделю 1 час;

Учебник Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4 классы) Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018

(название, автор, издательство, год издания)

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Тропинка к своему Я» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. Примерной программы начального общего образования;
3. Образовательной программы НОО МБОУ «СОШ № 1

Рабочие программы.

1. Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4 классы)» Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018

2. Плана внеурочной деятельности на 2022 - 2023 учебный год.
3. Годового календарного учебного графика на 2022 - 2023 учебный год;
4. Положение о рабочей программе МБОУ «СОШ № 1»
5. Положения о внеурочной деятельности младших школьников.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2022 - 2023 учебный год рабочая программа составлена на 36 часа. Программа «Тропинка к своему Я» входит во внеурочную деятельность по направлению «Социальное развитие личности».

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, способствует духовно-нравственному развитию обучающихся. 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.

**Цель:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, развивать интерес к внутреннему миру другого человека;
2. Развивать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость, понимание других людей и сопереживание им;
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
4. Развивать навыки организации и осуществления сотрудничества;
5. Формировать способности к самостоятельным поступкам и действиям;
6. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
7. Формировать терпимое отношение к другим людям;
8. Формировать способности открыто выражать и отстаивать свою нравственную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
9. Способствовать формированию основ морали - осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма.

### Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

<b>Аксиологический (связанный с сознанием)</b>	<b>Инструментально- технологический</b>	<b>Потребностно- мотивационный</b>
<i>содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте</i>	<i>предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими</i>	<i>обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.</i>
<b>Задачи развития</b> <i>являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент</i>		

на одном из них.

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

*Регулятивные УУД:*

- Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- Извлекать необходимую информацию из текста и др. источников; определять и формулировать цель в совместной работе; учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- Реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми; планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- Соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

- Умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- Наблюдать;
- Сравнивать по признакам, сопоставлять;
- Иметь представление о собственных возможностях и способностях;
- Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- Учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;

- Находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото, видео, интернет);
- Перерабатывать информацию; адекватно воспринимать оценку учителя.

*Коммуникативные УУД:*

- Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- Учиться контролировать свою речь и поступки;
- Учиться толерантному отношению к другому мнению;
- Учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- Формулировать своё собственное мнение и позицию;
- Учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

На основе полученных знаний учащиеся должны приобрести **навыки**:

- ✓ понимания себя и других;
- ✓ уверенности в себе;
- ✓ развития силы воли;
- ✓ развития способности к сопереживанию;
- ✓ разрешения конфликтов;
- ✓ принятия решений;
- ✓ управлять собой;
- ✓ делать задания вместе с другими;
- ✓ оказывать помощь;
- ✓ активного слушания;
- ✓ исследования своих качеств, чувств, особенностей;
- ✓ межличностного общения (бесконфликтного);
- ✓ договариваться со сверстниками;
- ✓ вести беседу;
- ✓ определения и ориентации на нравственные и духовные ценности;

- ✓ усвоения первоначального опыта нравственных взаимоотношений в коллективе класса и образовательного учреждения - овладение навыками вежливого, приветливого, внимательного отношения к сверстникам, старшим и младшим детям, взрослым, обучение дружной игре, взаимной поддержке, участию в коллективных играх, приобретение опыта совместной деятельности;
- ✓ позитивного взаимодействия в семье;
- ✓ сотрудничества, ролевого взаимодействия со сверстниками, старшими детьми, взрослыми.

### **Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Также предполагается проведение индивидуальных занятий с обучающимися нуждающимися в отработке важных моментов поведения и деятельности, которые по тем или иным причинам небыли усвоены в группе или имеют нарушения развития. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

**Основные формы работы:** занятие, занятия с элементами тренинга (психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы).

### **В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы:**

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия.
4. Основное содержание занятия (введение в тему, развёртывание темы, индивидуализация темы).
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.



## Содержание программы

### Третий класс.

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности.

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение креативных способностей. Однако это явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я-фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

## **Раздел 1 Я – фантазер.**

### **Тема 1. Я – третьеклассник.**

Разминка «Я соскучился по...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я – третьеклассник».

Упражнение «Что интересно третьекласснику?», «Если б не было на свете школ», «Рисунок идеальной школы».

## **Тема 2. Кого можно назвать фантазером?**

Разминка «Ведущий тоже соскучился», «Кто как отдыхает?», «Кто это?».

Упражнение «Небылицы».

Работа со сказкой.

## **Тема 3. Я умею фантазировать!**

Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь?», «Небылицы».

Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».

## **Тема 4. Мои сны.**

Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук?», «Песочные картинки».

Упражнения «Самый интересный сон», «Рисунок сна».

## **Тема 5. Я умею сочинять!**

Разминка «Мысленные картинки», «На что похож этот звук?», «Ассоциации», «Свечка».

Упражнения «Вредные советы», «Рисунок «вредные советы»».

## **Тема 6. Мои мечты.**

Разминка «Мысленные картинки», «Ассоциации», «Запахи».

Упражнение «Неоконченные предложения».

Работа со сказкой.

## **Тема 7. Фантазия и ложь.**

Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация», «Запахи», «Кто соврал?».

Упражнение «Правда и ложь».

Работа со сказкой.

## **Раздел 2 Я и моя школа.**

### **Тема 8. Я и моя школа.**

Разминка «Родители, учителя и ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств».

Упражнения «Неоконченные предложения», «Школа на планете «Наоборот»».

### **Тема 9. Что такое лень?**

Разминка «Родитель, учитель, ученик», «Что делает учитель?», «Мешок хороших качеств».

Упражнение «Существо по имени Лень».

Работа со сказкой.

### **Тема 10. Я и мой учитель.**

Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я – тетрадь».

Упражнение «Неоконченные предложения».

Работа со сказкой.

### **Тема 11. Я и мой учитель.**

Разминка «Передай чувство...ногами», «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф».

Упражнение «Неоконченные предложения».

Работа со сказкой.

### **Тема 12. Как справиться с «Немогучками»?**

Разминка «В маске», «Передай чувство...ногами», «Радиоинтервью».

Упражнение «Кто такие «Немогучки»?».

Работа со сказкой.

### **Раздел 3 Я и мои родители.**

#### **Тема 13. Я и мои родители.**

Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои».

Упражнения «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».

#### **Тема 14. Я умею просить прощения.**

Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски».

Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения!».

Работа со сказкой.

#### **Тема 15. Почему родители наказывают детей?**

Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо».

Упражнение «Неоконченные предложения».

Работа со сказкой.

#### **Раздел 4 Я и мои друзья.**

##### **Тема 16. Настоящий друг.**

Разминка «Кто сказал спасибо?», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто».

Упражнения «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга».

Работа со сказкой.

##### **Тема 17. Умею ли я дружить?**

Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры».

Работа со сказкой.

##### **Тема 18. Трудности в отношениях с друзьями.**

Разминка «Чувства и ассоциации», «Одинаковые скульптуры», «Кто сказал «мяу»?».

Упражнение «Об Алеше».

Работа со сказкой.

##### **Тема 19. Ссора и драка.**

Разминка «Чувства и ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки?».

Упражнения «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика».

#### **Раздел 5 Что такое сотрудничество?**

##### **Тема 20. Что такое сотрудничество?**

Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний?».

Беседа «Что такое сотрудничество?».

Работа со сказкой.

##### **Тема 21. Я умею понимать другого.**

Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний?».

Работа со сказкой.

**Тема 22. Я умею договариваться с людьми.**

Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»?».

Упражнение «Я умею договариваться».

Работа со сказкой.

**Тема 23. Мы умеем действовать сообща.**

Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?».

Упражнения «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс».

**Тема 24. Что такое коллективная работа?**

Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы».

Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу?», «Коллективный плакат».

**Тема 25. Фестиваль игр.**

**Тема 26. Итоговое.**

**Календарно-тематическое планирование кружка «Тропинка к своему Я»  
в 3 классе**

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел 1 Я – фантазер</b>			
1	Я – третьеклассник.	1	01.09.22 – 02.09.22
2	Кого можно назвать фантазером?	1	05.09.22 – 09.09.22
3	Я умею фантазировать!	1	12.09.22 – 16.09.22
4	Мои сны.	1	19.09.22 – 23.09.22
5	Я умею сочинять!	1	26.09.22 – 30.09.22
6	Мои мечты.	1	03.10.22 – 07.10.22
7	Фантазия и ложь.	1	10.10.22 – 14.10.22
<b>Раздел 2 Я и моя школа.</b>			
8	Я и моя школа.	1	17.10.22 – 21.10.22
9	Я и моя школа.	1	24.10.22 – 28.10.22
10	Что такое лень?	1	07.11.22 – 11.11.22
11	Я и мой учитель.	1	14.11.22 – 18.11.22
12	Я и мой учитель.	1	21.11.22 – 25.11.22
13	Как справляться с «Немогучками»?	1	28.11.22 – 02.12.22
<b>Раздел 3 Я и мои родители.</b>			
14	Я и мои родители.	1	05.12.22 – 09.12.22
15	Я и мои родители.	1	12.12.22 – 16.12.22
16	Я умею просить прощения.	1	19.12.22 – 23.12.22
17	Почему родители наказывают детей?	1	26.12.22 – 30.12.22
<b>Раздел 4 Я и мои друзья.</b>			
18	Настоящий друг.	1	09.01.23 – 13.01.23
19	Умею ли я дружить?	1	16.01.23 – 20.01.23

20	Умею ли я дружить?	1	23.01.23 – 27.01.23
21	Трудности в отношениях с друзьями.	1	30.01.23 – 03.02.23
22	Трудности в отношениях с друзьями.	1	06.02.23 – 10.02.23
23	Ссора и драка.	1	13.02.23 – 17.02.23
24	Ссора и драка.	1	20.02.23 – 24.02.23
<b>Раздел 5 Что такое сотрудничество?</b>			
25	Что такое сотрудничество?	1	27.02.23 – 03.03.23
26	Я умею понимать другого.	1	06.03.23 – 10.03.23
27	Я умею понимать другого.	1	13.03.23 – 17.03.23
28	Я умею договариваться с людьми.	1	20.03.23 – 24.03.23
29	Я умею договариваться с людьми.	1	03.04.23 – 07.04.23
30	Мы умеем действовать сообща.	1	10.04.23 – 14.04.23
31	Мы умеем действовать сообща.	1	17.04.23 – 21.04.23
32	Что такое коллективная работа?	1	24.04.23 – 28.04.23
33	Что такое коллективная работа?	1	01.05.23 – 05.05.23
34	Фестиваль игр	1	08.05.23 – 12.05.23
35	Фестиваль игр	1	15.05.23 – 19.05.23
36	Итоговое.	1	22.05.23 – 26.05.23



## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### *Основная литература:*

Учебно-методическое пособие: Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе 1 – 4.- М: Генезис, 2018.

### *Дополнительная литература:*

1. Безруких М.М., Макеева А.Г. Учебно-методическое пособие.: Все цвета кроме черного.- М., 2003.
2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. «Работа психолога в начальной школе. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998. – 352с.
3. Ветрова В.В. «Уроки психологического здоровья». М., Педагогическое общество России, 2000-192с.
4. Глазунов Д.А. Психология. 1, 2, 3 класс. Развивающие занятия. Методическое пособие с электронным приложением. М:Глобус, 2008
5. Кривцова С.В. Учебно-методическое пособие: Жизненные навыки: уроки психологии 1 -4 кл. М:Генезис, 2009.
6. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения» (часть 1). М., УЦ «Перспектива», 1999 – 112с.
7. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения» (часть 1). М., УЦ «Перспектива», 1999 – 112с.
8. Слободяник Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении». М. Айрис – пресс, 2004-256с.
9. Смекалова Е.М. «Школа лидерства», М.: ТЦ Сфера, 2006. – 96с.
10. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?». М. Генезис, 1998 – 160с.

## Лист корректировки

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

2022 -2023 - учебного года

Учитель Долженко Марина Анатольевна

Кружок «Тропинка к своему Я» класс (ы) 3 – ые классы

Период	По плану	Фактически	Отставание	Причина	Способ устранения отставания
I четверть					
II четверть					
III четверть					
IV четверть					
Год					