

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на методическом совете _____ Протокол № ____ от «__» _____ 2023г.	Заместитель директора по ВР _____/_____/_____ «__» _____ 2023г.	Директор МБОУ «СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»  _____/О.А. Сторожук/ Приказ №165-ОД от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»**  
**3 классы**  
начального общего образования  
срок реализации 2023-2024 учебный год

Рабочая программа составлена на основе  
Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы) - М.: Генезис, 2014г. - 312с.

Составитель: **Кугаевская М.В.**,  
педагог - психолог

Бийск, 2023

### Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему «я» для 3 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
4. Программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2014.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2014.

Программа предназначена для обучающихся 3 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

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. 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.

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.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3.Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.

4.Развивать социальные и коммуникативные умения , необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы:** компьютер, аудиозаписи, коврики для сидения на полу, аромалампа, маска, фломастеры, карандаши, мелки, ватман, бумага А4, А3, клей, ножницы, карточки с надписями и т. д.

#### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма

#### **Общая характеристика курса:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

*Аксиологический* компонент 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.

*Инструментальный* компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

*Потребностно-мотивационный* компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

*Задачи развития* 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 на одном из них.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основная форма проведения занятий: 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 учебного курса**

### **3 класс (34 часов)**

#### **Тема 1. Я – фантазёр.**

Я – третьеклассник. Кого можно назвать фантазёром? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь.

#### **Тема 2. Я и моя школа.**

Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «Немогучками».

#### **Тема 3. Я и мои родители.**

Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей.

#### **Тема 4. Я и мои друзья.**

Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношении с друзьями. Ссора и драка.

#### **Тема 5. Что такое сотрудничество.**

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Итоговые занятия.

#### **Тема 6. Отношения с собой. Моё достоиние**

Моё достоиние. Кто я? Мой стиль. Я глазами других. Уважение к чужому достоинию. Самое ценное. Карта отношений. Отношения, которые мне нравятся. Игровые занятия. Игровые занятия

Рабочая программа рассчитана на учащихся 3-х классов (1 раза в неделю - 34 часов).

### **Формы и виды деятельности**

- групповые занятия
- тренинговые упражнения
- ролевые и ситуационные игры
- занятия с использованием художественных средств выразительности
- дискуссии

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	Информационные ресурсы (в т.ч. ЭОР, ЦОР), использование ИКТ, ДОТ	Дата проведения 3 а, б		Дата проведения 3 в, г	
				План	Факт		
<b>Тема 1. Я - фантазёр</b>							
1	Я - третьеклассник	1					
2	Кого можно назвать фантазёром?	1					
3	Я умею фантазировать!	1					
4	Мои сны	1					
5	Я умею сочинять!	1					
6	Мои мечты	1					
7	Фантазии и ложь	1					
<b>Тема 2. Я и моя школа</b>							
8	Я и моя школа	1					
9	Что такое лень?	1					
10	Я и мой учитель	1					
11	Как справляться с «Немогучками»	1					
<b>Тема 3. Я и мои родители</b>							
12	Я и мои родители	1					
13	Я умею просить прощения	1					
14	Почему родители наказывают детей	1					
<b>Тема 4. Я и мои друзья</b>							
15	Настоящий друг	1					
16	Умею ли я дружить?	1					
17	Трудности в отношении с друзьями	1					
18	Ссора и драка	1					
<b>Тема 5. Что такое сотрудничество</b>							
19	Что такое сотрудничество?	1					
20	Я умею понимать другого	1					
21	Я умею договариваться с людьми	1					
22	Мы умеем действовать сообща	1					
23	Что такое коллективная работа?	1					

24	Итоговые занятия	1					
<b>Тема 6. Отношения с собой. Моё достояние</b>							
25	Моё достояние	1					
26	Кто я?	1					
27	Мой стиль	1					
28	Я глазами других	1					
29	Уважение к чужому достоянию	1					
30	Самое ценное	1					
31	Карта отношений	1					
32	Отношения, которые мне нравятся	1					
33	Игровые занятия	1					
34	Итоговое занятие	1					
	Итог по программе	34					

## Планируемые результаты

*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
- 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:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить 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 тексте, 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.

## Учебно-методическое обеспечение

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы) - М.: Генезис, 2014г. - 312с.





