

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район.

МКОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
Протокол № ___ от _____ 2023 г.
от _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
_____ Поддячая О.И.

УТВЕРЖДЕНО
директор
_____ Лоцманова Т.Н.
Приказ № ___

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»
3 класс**

Срок реализации – 0,5 года

Составитель: Попова Ю.Н.
Педагог-психолог

2023 год

В процессе обучения детей в начальной школе решаются важнейшие задачи образования: формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе, воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, регулятивной. Программа «Тропинка к своему Я» имеет социально-психологическое направление.

Основная цель программы - формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей.

Задачи программы:

- Помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности.
- Помочь каждому ребёнку осознать свою уникальность и неповторимость.
- Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения.
- Помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.
- Помочь детям осознать личную свободу и свободу другого.
- Помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.
- Сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период.
- Мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.
- Гармонизировать межличностные отношения в классе.

Результаты развития универсальных учебных действий в ходе освоения курса:

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.

Содержание.

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

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

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

Настоящий друг. Умею ли я дружить?. Трудности в отношениях с друзьями.

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща.. Итоговое. Игра – конкурс.

Тематическое планирование.

№	Содержание	Формы работы	Методическое обеспечение
Раздел 1. Я – фантазер (4 часа)			
1	<p align="center">«Я - третьеклассник» Разминка «Я соскучился по...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я -третьеклассник». Упражнения «Что интересно третьекласснику», «Если б не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
2	<p align="center">«Кого можно назвать фантазером?» Разминка «Ведущий тоже соскучился», «Кто как отдыхает», «Кто это». Упражнения «Небылицы». Работа со сказкой «Цветик-семицветик»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
3	<p align="center">«Я умею фантазировать!» Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
4	<p align="center">«Мои сны» Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук», «Песочные картинки». Упражнения «Самый интересный сон», «Рисунок сна».</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
Раздел 2. Я и моя школа (3 часа)			
5	<p align="center">«Я и моя школа» Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот»»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
6	<p align="center">«Я и мой учитель» Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я - тетрадь», «Передай чувство ногами». «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф».</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы,</p>

	<p>Упражнения «Неоконченные предложения».</p> <p>Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале»</p>		<p>релаксационные методы</p>
7	<p>«Как справляться с «Немогучками»»</p> <p>Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью».</p> <p>Упражнения «Кто такие Немогучки».</p> <p>Работа со сказкой «Малыш-облачко»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
Раздел 3. Я и мои родители (3 часа)			
8	<p>«Я и мои родители»</p> <p>Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои».</p> <p>Упражнения «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
9	<p>«Я умею просить прощение!»</p> <p>Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски».</p> <p>Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения».</p> <p>Работа со сказкой «Принц Эдгар»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
10	<p>«Почему родители наказывают своих детей?»</p> <p>Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо».</p> <p>Упражнения «Неоконченные предложения».</p> <p>Работа со сказкой «Простить маму»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
Раздел 4. Я и мои друзья (3 часа)			
11	<p>«Настоящий друг»</p> <p>Разминка «Кто сказал спасибо», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто», «надежный лифт».</p> <p>Упражнения «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга».</p> <p>Работа со сказкой «Неожиданная встреча»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
12	<p>«Умею ли я дружить?»</p> <p>Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры»,</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения,</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-</p>

	<p>«Санитары». Упражнения «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»</p>	<p>индивидуальная работа</p>	<p>символические методы, релаксационные методы</p>
13	<p>«Трудности в отношениях с друзьями» Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу»?», «Одинаковые скульптуры». Упражнения «Об Алеше». Работа со сказкой «О Спиногрызкине»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
Раздел 5. Что такое сотрудничество (4 часа)			
14	<p>«Что такое сотрудничество» Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний». Упражнения «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
15	<p>«Я умею понимать другого» Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний». Упражнения «Что значит понимать другого», «Конструктор». Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
16	<p>«Что такое коллективная работа» Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы», «Кто это». Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу», «Коллективный плакат»</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	<p>Психогимнастические игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические методы, релаксационные методы</p>
17	<p>«Итоговое занятие» Игра-конкурс</p>	<p>Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа</p>	
Итого 17 часов			