

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