

Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хлебодаровская средняя общеобразовательная школа»
Русско-Полянского муниципального района
Омской области

РАССМОТРЕНО на заседании школьного МО протокол № <u>1</u> от <u>28.08.</u> 2024 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР БОУ «Хлебодаровская СОШ» <u>Бурлак Т.И./</u> <u>29 августа</u> 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ» <u>Григорьев Е.Н./</u> <u>30 августа</u> 2024 г.
---	--	--



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему «Я»

3 класс

наименование учебного предмета, курса, класс

базовый 34 часа

(уровень: базовый, профильный, общеобразовательный, специального коррекционного обучения)

Руководитель: Крузе Светлана Николаевна,
педагог-психолог

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе авторской программы О.В.Хухлаевой по формированию психологического здоровья младших школьников.

Рабочая программа «Тропинка к своему Я» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания начального общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» эффективно работает в связи с другими дисциплинами: *окружающий мир, литературное чтение, математика, русский язык*, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Цель - формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через познание собственных чувств и возможностей

Задачи:

1. Способствовать развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учить находить пути и способы преодоления трудностей,
2. Формировать коммуникативные навыки, способствовать установлению атмосферы дружелюбия
3. Учить распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

В соответствии с учебным планом курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» проводится для обучающихся 3 класса по одному часу в неделю (34 часа в год).

Формы контроля: входная, текущая, промежуточная, итоговая диагностика.

Содержание курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тема занятия	Формы и методы проведения занятий
Вводное занятие	• Вводное занятие	Беседа о школе, игра «Будем знакомы», рисование в цвете
Я - фантазер	• Я - третьеклассник	Разминка «Я соскучился по ...», «летние сценки», «Закончи предложение», «Я – третьеклассник». Основное содержания занятия – «Что интересно третьекласснику?», «Если б не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы»

	Кого можно назвать фантазером?	Разминка «Ведущий тоже соскучился...», «Кто как отдыхает?», «Кто это?». Основное содержание занятия – «Небылицы»; работа со сказкой «Цветик – семицветик»; «Волшебный матрасик»
	Я умею фантазировать!	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь?», «Небылицы». Основное содержание занятия «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна»
	Мои сны	Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук?», песочные картинки. Основное содержание занятия «Самый интересный сон», «Рисунок сна»
	Я умею сочинять!	Разминка «Мысленные картинки», «на что похож этот звук?», «Ассоциации», «Свечка». Основное содержания «Вредные советы», рисунок «Вредные советы»
	Мои мечты	Разминка «Мысленные картинки», «ассоциации», «запахи». Основное содержание занятия – «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Рисунок «Моя мечта»
	Фантазии и ложь	Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация», «запахи», «Кто соврал?». Основное содержание занятия – «Правда и ложь», работа со сказкой «Лживый мальчик»
Я и моя школа	Я и моя школа	Разминка «Родители, учителя и ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств». основное содержание занятия – «Неоконченные предложения», «Школа на планете «Наоборот»
	Что такое лень?	Разминка «Родитель, учитель, ученик», «Что делает учитель?», «Мешок хороших качеств». основное содержание занятия – «Существо по имени Лень», работа со сказкой «О ленивой звездочке»

	Я и мой учитель	Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я – тетрадь». основное содержание занятия – «Неоконченные предложения, работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», работа со сказкой «О мальчике Вале»
	Как справиться с «Немогучками»	Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью». Основное содержание занятия – «Кто такие «Немогучки»?», работа со сказкой «Малыш – Облачко»
Я и мои родители	Я и мои родители	Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои». Основное содержание занятия – «Неоконченные предложения», рисунок «Семья»
	Я умею просить прощения	Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски». Основное содержание занятия – «Незаконченные предложения», «не буду просить прощения!», работа со сказкой «Принц Эдгар»
	Почему родители наказывают детей?	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо». Основное содержание занятия – «Неоконченные предложения», работа со сказкой «Простить маму», Рисунок «Портрет мамы»
Я и мои друзья	Настоящий друг	Разминка «Кто сказал «спасибо»?», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто». ». Основное содержание занятия – «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга», работа со сказкой «Неожиданная встреча», «Надежный лифт»
	Умею ли я дружить?	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры». ». Основное содержание занятия – «Нужно ли уметь дружить?», работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу», «Санитары»
	Трудности в отношении с друзьями	Разминка «Чувства и ассоциации», «Одинаковые скульптуры», «Кто сказал «мяу»?». ». Основное

		содержание занятия – «Об Алеше», работа со сказкой «О Спиногрызкине»
	Ссора и драка	Разминка «Чувства – ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки?». ». Основное содержание занятия – «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика...»
Что такое сотрудничество?	Что такое сотрудничество?	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за ...», «Кто лишний?». ». Основное содержание занятия – «Что такое сотрудничество?», работа со сказкой «Добрая память»
	Я умею понимать другого	Разминка «Передай чувство», «Извини меня ...», «Кто лишний?». ». Основное содержание занятия – «Что значит понимать другого?», работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе»
	Я умею договариваться с людьми	Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»?». ». Основное содержание занятия – «Я умею договариваться», работа со сказкой «Чтобы тебя любили»
	Мы умеем действовать сообща	Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?». Основное содержание занятия – «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс»
	Что такое коллективная работа?	Разминка «найди себе пару», «Вальс дружбы». основное содержание занятия – «Что мы хотим пожелать друг другу». «Коллективный плакат»
Заключительное занятие	Коллективная игра	Игра по итогам пройденного курса
	Подведение итогов года	Обобщение материала, полученного на занятиях. Обсуждение планов на каникулы и на будущий учебный год.

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
• внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;	• <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i>
• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;	• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i>
• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;	• <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i>
• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	• <i>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</i>
• ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;	• <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i>
• развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; • эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;	• <i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия</i>
• установка на здоровый образ жизни	• <i>установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках</i>

Метапредметные универсальные учебные действия

Познавательные универсальные действия	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Умение работать с личностными методиками	
определять свое эмоциональное состояние	анализировать свое эмоциональное состояние
определять свои личностные особенности	анализировать свои личностные особенности
Умение работать в команде	
слушать и слышать собеседника	вести диалог и полилог
учитывать мнение собеседника	
уметь вставать на сторону собеседника	
Умение доказать свою точку зрения	
строить рассуждения, доказывать свою точку зрения	строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей
Умение определять последовательность событий	
устанавливать последовательность событий	устанавливать последовательность событий, выявлять недостающие элементы
Умение понимать информацию, представленную в неявном виде	
понимать информацию, представленную в неявном виде	понимать скрытый подтекст высказывания
Регулятивные универсальные действия	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
целеполаганию	постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно
планированию	составление плана и последовательности действий
прогнозированию	предвосхищению результата и уровня усвоения, его временных характеристик
контролю	контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона
коррекции	вносить необходимые дополнения и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта
оценке	выделению и осознанию того, что уже освоено и

	<i>что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня освоения</i>
волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии	<i>развитию способности к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий</i>
Коммуникативные универсальные действия	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Умение объяснить свой выбор	
строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора	<i>строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора и отвечать на поставленные вопросы</i>
Умение задавать вопросы	
формулировать вопросы	<i>формулировать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</i>
вести конструктивный диалог	<i>вести конструктивную беседу</i>
слушать мнение других людей	<i>учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника</i>

Предметные универсальные учебные действия

Обучающийся получит знания и умения	Обучающийся получит возможность научиться
• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; • знание правил работы в тренинговой группе; • умение вести конструктивный диалог	• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет • понимать себя, свои желания, мечты, ценности; • вести конструктивную беседу; • бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Тематические блоки курса «Тропинка к своему Я»

№	Тематический блок	Кол-во часов	Основные цели
1	Вводное занятие	1	- знакомство с целями, задачами. содержанием курса
2	Я - фантазер	9	- помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать креативные способности детей
3	Я и моя школа	5	- помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким, какой он есть
4	Я и мои родители	5	- помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями
5	Я и мои друзья	5	- помочь детям осознать качества настоящего друга; -подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить
6	Что такое сотрудничество?	7	– дать детям представление о понятии «сотрудничество».
7	Заключительные занятия	2	- обобщение полученных знаний

Тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов	Дата
Вводное занятие (1 час)	Вводное занятие	1	

Я – фантазер (9 часов)	• Я - третьеклассник	1	
	• Кого можно назвать фантазером?	1	
	• Я умею фантазировать!	1	
	• Мои сны	1	
	• Я умею сочинять!	1	
	• Мои мечты.	1	
	• Фантазии и ложь.	1	
	• Турнир фантазеров	1	
	• Конкурс фантастических рисунков	1	
Я и моя школа (5 часов)	• Я и моя школа.	1	
	• Что такое лень?	1	
	• Я и мой учитель.	2	
	• Как справляться с «немогучками».	1	
Я и мои родители (5 часов)	• Я и мои родители.	1	
	• Я умею просить прощение.	1	
	• Почему родители наказывают детей?	1	
	• Групповой проект «Семейная фотография»	2	
Я и мои друзья (5 часов)	• Настоящий друг.	1	
	• Умею ли я дружить?	1	
	• Трудности в отношениях с друзьями.	1	
	• Ссора и драка.	1	

	Стихи и песни о дружбе	1	
Что такое сотрудничество? (7 часов)	Что такое сотрудничество?	1	
	Я умею понимать другого	1	
	Я умею договариваться с людьми.	1	
	Мы умеем действовать сообща.	1	
	Что такое коллективная работа?	1	
	Групповой проект «Мы вместе»	2	
Заключительное занятие (2 часа)	Коллективная игра	1	
	Подведение итогов года	1	
ВСЕГО		34	

Методические и оценочные средства

Контрольно-оценочные средства

<i>Этапы контроля</i>	<i>Период</i>	<i>Объект и формы контроля</i>	<i>Диагностический инструментарий</i>
Входной контроль	Начальный этап прохождения курса	Адаптации к школе, психологическая готовность к обучению во 2 классе	Наблюдение Диагностика с использованием проективных методик
Текущий контроль	По окончании раздела	Эмоционально-личностная сфера. Особенности адаптации. Уровень освоения материала.	Наблюдение. Проективные методики, рисунчатые тесты
Промежуточный контроль	После проведения каждого занятия	Усвоение знаний, применение на практике	Наблюдение, взаимооценка, самооценка
Итоговый контроль	В конце обучения по программе	Проверка освоения программы, развитие эмоционально-личностной сферы	Наблюдение, опрос, анкетирование, диагностики. Опрос родителей и классного руководителя

Методическое обеспечение программы

1. Банк проективных методик для определения уровня адаптации обучающихся начальной школы <https://nsportal.ru/user/762022/page/adaptatsiya-pervoklassnikov-metodiki>
2. Игры-энергизаторы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/03/15/energizatory>
3. Сборник игр для сплочения коллектива <https://infourok.ru/sbornik-igr-dlya-splochenie-mladshego-shkolnogo-kollektiva-4170230.html>
4. Терапевтические сказки для младших школьников <https://www.b17.ru/blog/36585/>
5. Бланки диагностических методик
6. Сборник игр для развития эмоционально-личностной сферы младших школьников <https://infourok.ru/sbornik-igr-uspeshnaya-adaptaciya-pervoklassnikov-979116.html>
7. Методы арт-терапии в начальной школе <https://urok.1sept.ru/articles/667606>

Материально-техническое обеспечение программы

1. Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий группы 15 человек (парты, стулья, классная доска, зона отдыха, палас).
2. Техническое оборудование, необходимое для реализации программы:
 - компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в Интернет;
 - мультимедийная проекционная установка;
 - принтер;
 - сканер;
 - телевизор.
3. Материалы для творчества (акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.).
4. Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, фломастеры и т.п.

Список литературы

1. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб., 2002
2. «Практика сказкотерапии» / Под ред. Сакович Н.А. - СПб.: Речь, 2004.
3. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина, С.-Петербург, 2000г.
4. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я»: Уроки психологии в начальной школе. 2 класс. Издательство «Генезис», 2013
5. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.