

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»

Очирюф О.А.Космынина
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Бобковская СОШ»

Л.Н. Занина Л.Н. Занина
Приказ № 121
от «31» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности,
по общекультурному направлению
Тропинка к своему «Я»
3 класс
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Руденко Любовь Сергеевна,
социальный педагог

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению для 3 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС ООО)
- ООП ООО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом № 87/1 от 26.06.2022 г.;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03. 2022 г.
- Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год, приказ №129 от 31.08. 2022 г.
- Программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2015г
- Плана внеурочной деятельности МБОУ «Бобковская СОШ»;
- Годового календарного учебного графика на 2022 – 2023 учебный год;
- Положения об организации внеурочной деятельности в классах, реализующих ФГОС-3 НОО и ООО.

Актуальность программы.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, 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.

Цель курса психологических занятий: 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.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Место курса в учебном плане:

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается по одному часу в неделю (34ч. в год).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы курса «Тропинка к своему Я» формируются следующие **предметные умения**:

- осознавать собственную полезность и ценность;
- осознавать своё место в мире и обществе;
- уметь работать в группе, в коллективе;
- уметь преодолевать возникающие в школе трудности;
- уметь психологически справляться с неудачами;
- уметь осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- уметь взаимодействовать с учителем и сверстниками;
- применять полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

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;
- 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.

Личностные УУД:

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- 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;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела или темы	Количес-тво часов
1	Я – фантазёр	9
2	Я и моя школа	6
3	Я и мои родители	4
4	Я и мои друзья	7
5	Что такое сотрудничество	8
Итого:		34

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Я – фантазёр (9 часов)

Я – ученик. Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа (6 часов)

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 3. Я и мои родители (4 часов)

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Раздел 4. Я и мои друзья (7 часов)

Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Раздел 5. Что такое сотрудничество? (8 часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на раздел)	Форма проведения занятия
Раздел 1. Я - фантазер (9 часов)				
1	Я – ученик.	1	Ориентируются на образец и правило выполнения действия. Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Разминка «Я соскучился по...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я -третьеклассник». Упражнения «Что интересно третьекласснику», «Если б не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы»
2	Я – ученик.	1	Ориентируются на образец и правило выполнения действия. Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Разминка «Я соскучился по...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я -третьеклассник». Упражнения «Что интересно третьекласснику», «Если б не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы»
3	Кого можно назвать фантазером?	1	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками. Осознают ценность умения фантазировать. Учатся выполнять разные роли. Умеют налаживать контакты с окружающими	Разминка «Ведущий тоже соскучился», «Кто как отдыхает», «Кто это». Упражнения «Небылицы». Работа со сказкой «Цветик-семицветик»
4	Я умею фантазировать!	1	Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации. Моделируют различные ситуации. Учатся понимать эмоции и поступки других людей. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».
5	Я умею фантазировать!	1	Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации. Моделируют различные ситуации. Учатся понимать эмоции и поступки других людей. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».
6	Мои сны.	1	Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносить коррективы. Делать выводы в результате совместной работы в группе. Учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге. Проявляют заботу о человеке при	Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук», «Песочные картинки». Упражнения «Самый интересный сон», «Рисунок сна».

			групповом взаимодействии	
7	Я умею сочинять.	1	Оценивают степень достижения цели. Доказывают, делают выводы, определяют понятия. Владеют способами управления поведением партнера: контролировать, корректировать, оценивать его действия. Проявляют сопереживание к другим людям	Разминка «Мысленные картинки», «На что похож этот звук», «Ассоциации», «Свечка». Упражнения «Вредные советы», рисунок «Вредные советы»
8	Мои мечты.	1	Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносить коррективы. Устанавливают причинно-следственные связи. Учатся позитивно проявлять себя в общении. Умеют налаживать контакты с окружающими	Разминка «Мысленные картинки», «Ассоциации», «Запахи». Упражнения «Неоконченное предложение». Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Рисунок «Моя мечта»
9	Фантазии и ложь.	1	Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации. Осознают ценность умения фантазировать. Учатся выполнять разные роли. Проявляют сопереживание к другим людям	Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация», «Запахи», «Кто соврал». Упражнения «Правда и ложь». Работа со сказкой «Лживый мальчик»
Раздел 2. Я и моя школа (6 часов)				
1	Я и моя школа	1	Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения. Усваивают разные способы запоминания информации. Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот»»
2	Я и моя школа	1	Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения. Усваивают разные способы запоминания информации. Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот»»
3	Что такое лень?	1	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Осознают ценность умения фантазировать. Умеют соотносить позиции партнеров и собственную. Умеют налаживать	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает учитель?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Существо по имени лень». Работа со сказкой «О ленивой звездочке»

			контакты с окружающими	
4	Я и мой учитель.	1	Выбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные проблемы) и отвечать за свой выбор. Усваивают разные способы запоминания информации. Учатся выполнять разные роли. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я - тетрадь», «Передай чувство ногами». «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф». Упражнения «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале»
5	Я и мой учитель.	1	Выбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные проблемы) и отвечать за свой выбор. Усваивают разные способы запоминания информации. Учатся выполнять разные роли. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я - тетрадь», «Передай чувство ногами». «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф». Упражнения «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале»
6	Как справляться с «Немогучками»	1	Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения. Усваивают разные способы запоминания информации. Умеют полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью». Упражнения «Кто такие Немогучки». Работа со сказкой «Малыш-облачко»
Раздел 3. Я и мои родители (4 часа)				
1	Я и мои родители.	1	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Осознают ценность умения фантазировать Учатся договариваться и уважать разные мнения Умеют налаживать контакты с окружающими	Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои». Упражнения «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».
2	Я умею просить прощение!	1	Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя Учатся наблюдать, находить положительные качества у себя и у других людей Учатся выполнять разные роли Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения». Работа со сказкой «Принц Эдгар»
3	Почему родители наказывают детей?	1	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Моделируют ситуацию	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо».

			с помощью учителя. Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах. Умеют налаживать контакты с окружающими	Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму»
4	Почему родители наказывают детей?	1	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Моделируют ситуацию с помощью учителя. Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах. Умеют налаживать контакты с окружающими	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму»
Раздел 4. Я и мои друзья (7 часов)				
1	Настоящий друг.	1	Строят речевое высказывание в устной форме. Осознают ценность умения фантазировать. Учатся работать в паре и группе. Проявляют сопереживание к другим людям	Разминка «Кто сказал спасибо», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто», «надежный лифт». Упражнения «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча»
2	Настоящий друг.	1	Строят речевое высказывание в устной форме. Осознают ценность умения фантазировать. Учатся работать в паре и группе. Проявляют сопереживание к другим людям	Разминка «Кто сказал спасибо», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто», «надежный лифт». Упражнения «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча»
3	Умею ли я дружить?	1	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Учатся исследовать свои качества и свои особенности. Учатся выполнять разные роли. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры», «Санитары». Упражнения «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»
4	Умею ли я дружить?	1	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Учатся исследовать свои качества и свои особенности. Учатся выполнять разные роли. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры», «Санитары». Упражнения «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»
5	Трудности в отношениях с друзьями.	1	Строят речевое высказывание в устной форме. Учатся находить положительные качества у себя. Осознают особенности позиции ученика Умеют налаживать контакты с окружающими	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу»?», «Одинаковые скульптуры». Упражнения «Об Алеше». Работа со сказкой «О Спиногрызкине»
6	Ссора и драка.	1	Умеют оценивать свой результат с помощью	Разминка «Чувства-ассоциации», «Изобрази

			учителя Учатся исследовать свои качества и свои особенности Учатся работать в паре договариваться и уважать разные мнения Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки». Упражнения «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика»
7	Ссора и драка.	1	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя Учатся исследовать свои качества и свои особенности Учатся работать в паре договариваться и уважать разные мнения Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Разминка «Чувства-ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки». Упражнения «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика»
Раздел 5. Что такое сотрудничество (8 часов)				
1	Что такое сотрудничество.	1	Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние Осознают ценность умения фантазировать Учатся выполнять разные роли Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний». Упражнения «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память»
2	Что такое сотрудничество.	1	Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние Осознают ценность умения фантазировать Учатся выполнять разные роли Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний». Упражнения «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память»
3	Я умею понимать другого.	1	Умеют вести себя в разных ситуациях. Учатся находить положительные качества у себя и у других людей. Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Проявляют сопереживание к другим людям	Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний». Упражнения «Что значит понимать другого», «Конструктор». Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе»
4	Я умею понимать другого.	1	Умеют вести себя в разных ситуациях. Учатся находить положительные качества у себя и у других людей. Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Проявляют сопереживание к другим людям	Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний». Упражнения «Что значит понимать другого», «Конструктор». Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе»
5	Я умею договариваться с людьми.	1	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Осознают ценность умения фантазировать.	Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»».

			Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Умеют налаживать контакты с окружающими	Упражнения «Я умею договариваться с другими». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили»
6	Мы умеем действовать сообща.	1	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Учатся находить положительные качества у себя и у других людей. Учатся выполнять разные роли. Проявляют сопереживание к другим людям	Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?». Упражнения «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс».
7	Что такое коллективная работа.	1	Умеют вести себя в разных ситуациях. Учатся находить положительные качества у себя и у других людей. Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы», «Кто это». Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу», «Коллективный плакат»
8	Итоговое занятие.	1	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Учатся находить положительные качества у себя и у других людей. Умеют договариваться и уважать разные мнения. Умеют налаживать контакты с окружающими	Игра-конкурс

