

*Приложение
к основной общеобразовательной
программе начального общего образования*

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Янегская основная общеобразовательная школа»
(МКОУ «Янегская школа»)

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МКОУ «Янегская школа»
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МКОУ «Янегская школа»
от 30.08.2023г. № 89-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»
По социальному направлению
для 3 класса

Разработана педагогом – психологом Захаровой Т.М.

п. Янега

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 3 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Рабочая программа по психологии для 3 класса 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, примерной программой по психологии.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

Программа предназначена для обучающихся 3 класса. Рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

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.

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 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.

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Мета предметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

3 класс

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 само изменения 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.

Обеспечение программы

Внутренние ресурсы:

- Все участники образовательного процесса.
- МКОУ «Янегская школа».

Технические ресурсы:

- Персональный компьютер.
- Проектор.
- Музыкальный центр.

- Рабочие тетради.
- Набор открыток сюжетного содержания.
- Набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.
- Набор тематических таблиц.
- Набор фотографий видов природы, портретов людей.
- Психологические тесты.
- Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Информационные ресурсы:

- Учебная, методическая, научная литература по психологии.
- Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.

2. Содержание программы «Тропинка к своему Я 3 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Умение владеть собой.

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений.

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Культура общения. Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Что такое сотрудничество?

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?

3. Планируемые результаты.

К результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Оформление занятия	УОР/ЭОР
1	Тема «Я - третьеклассник»	1	Фронтальная работа Беседа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
2	Тема «Кого можно назвать фантазером?»	1	Фронтальная работа Беседа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
3-4	Тема «Я умею фантазировать!»	2	Фронтальная работа Беседа Социальные пробы	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
5	Тема «Мои сны»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
6	Тема «Я умею сочинять»	1	Групповая и индивидуальная	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/

			работа Практикум	http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
7	Тема «Мои мечты»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
8-9	Тема «Фантазии и ложь»	2	Групповая и индивидуальная работа Практикум	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
10-11	Тема «Я и моя школа»	2	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
12	Тема «Что такое лень?»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
13-14	Тема «Я и мой учитель»	2	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
15	Тема «Как справиться с «Немогучками»»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
16	Тема «Я и мои родители»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
17	Тема «Я умею просить прощение!»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
18-19	Тема «Почему родители наказывают»	2	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/

	своих детей?»			
20-21	Тема «Настоящий друг»	2	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
22-23	Тема «Умею ли я дружить?»	2	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
24	Тема «Трудности в отношениях с друзьями»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
25-26	Тема «Ссора и драка»	2	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
27-28	Тема «Что такое сотрудничество»	2	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
29-30	Тема «Я умею понимать другого»	2	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
31	Тема «Я умею договариваться с другими»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
32	Тема «Мы умеем действовать сообща»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
33	Тема «Что такое коллективная работа»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/

34	Тема «Итоговое занятие»	1	Групповая и индивидуальная работа	http://catalog.iot.ru http://viki.rdf.ru/ http://catalog.iot.ru http://festival.1september.ru/
Итого		34 часа		

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Наименование темы урока
	План	Факт	
1			Я - третьеклассник
2			Кого можно назвать фантазером
3			Я умею фантазировать!
4			Я умею фантазировать!
5			Мои сны
6			Я умею сочинять
7			Мои мечты
8			Фантазии и ложь
9			Фантазии и ложь
10			Я и моя школа
11			Я и моя школа
12			Что такое лень?
13			Я и мой учитель
14			Я и мой учитель
15			Как справляться с «Немогучками»
16			Я и мои родители
17			Я умею просить прощение!
18			Почему родители наказывают своих детей?
19			Почему родители наказывают своих детей?
20			Настоящий друг
21			Настоящий друг
22			Умею ли я дружить?
23			Умею ли я дружить?
24			Трудности в отношениях с друзьями
25			Ссора и драка
26			Ссора и драка
27			Что такое сотрудничество

28			Что такое сотрудничество
29			Я умею понимать другого
30			Я умею понимать другого
31			Я умею договариваться с другими
32			Мы умеем действовать сообща
33			Что такое коллективная работа
34			Итоговое занятие