

Департамент образования и социально-правовой защиты детства  
администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия № 1»  
города Нижнего Новгорода

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08 2019 года



**Рабочая программа внеурочной деятельности по психологии**

**«Тропинка к своему «Я»**

параллель 3-х классов

Срок реализации 1 учебный год.

Автор: Пашкова Анастасия Николаевна,  
Педагог-психолог  
первой квалификационной категории

Нижний Новгород, 2019 год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса «Тропинка к своему я» для 3 класса составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования №373 от 06.10.2009г
- Основной общеобразовательной программы МБОУ «Гимназия №1» на 2019-2020 учебный год.
- Курса занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (1-4 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.

## **Место предмета в учебном плане школы.**

Согласно учебному плану МБОУ «Гимназии №1» на 2019-2020 учебный год в 3 классах на изучение курса «Тропинка к своему Я» отводится 1 часа в неделю. За год - 68 часов.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни, формирование позитивного отношения к себе и социуму.

## **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. Развивать способности ребенка к эмпатии и сопереживанию.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
9. Повысить уверенность в себе и развивать самостоятельность.

**Метапредметными 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 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.

№ п/п	Наименование средств материально – технического обеспечения.	Количество
1. Печатные пособия.		
	Рабочая тетрадь школьника. 3 класс . Тропинка к своему Я. М; Генезис 2018	24
	Мет.пособие Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – 10-е изд. М.: Генезис, 2018	1
2. Технические средства обучения.		
	Компьютер	1
	Магнитофон	1
3. Экранно-звуковые пособия.		
	Диски с записями детской и классической музыки.	
4. Игры и игрушки		
	Настольно-печатные игры	
	Развивающие игры	
	Компьютерные игры	

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

### **Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)**

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 (8 часов)**

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 (7 часов)**

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались 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? (10 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?

#### **Коррекционная направленность предмета**

Данная программа способствует достижению учеником личностных и метапредметных результатов. Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий

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

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Модули, темы урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы организации учебной деятельности</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Измерители</b>	<b>Дата</b>
<b>Раздел 1. Я - фантазер (9 часов)</b>							
1	Тема «Я - третьеклассник»	1	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Я соскучился по...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я - третьеклассник». Упражнения «Что интересно третьекласснику», «Если бы не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы»	<b>Р-</b> Ориентируются на образец и правило выполнения действия <b>П-</b> Учатся наблюдать и осознавать происходящее в самом себе <b>К-</b> Слушают и понимают речь других ребят <b>Л-</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Рисунок «Школа моей мечты»	
2	Тема «Кого можно назвать фантазером?»	1	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Ведущий тоже соскучился», «Кто как отдыхает», «Кто это». Упражнения «Небылицы». Работа со сказкой «Цветик-семицветик»	<b>Р-</b> Владеют навыками самоконтроля в общении со сверстниками <b>П-</b> Осознают ценность умения фантазировать <b>К-</b> Учатся выполнять разные роли <b>Л-</b> Умеют налаживать контакты с окружающими	Рисунок на заданную тему	
3-4	Тема «Я умею фантазировать!»	2	Фронтальная работа Беседа Социальные пробы	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия»,	<b>Р-</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации	Упражнения по инструкции, по образцу	

				«Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».	<b>П-</b> Моделируют различные ситуации <b>К-</b> Учатся понимать эмоции и поступки других людей <b>Л-</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития		
5	Тема «Мои сны»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук», «Песочные картинки». Упражнения «Самый интересный сон», «Рисунок сна».	<b>Р-</b> Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносить коррективы <b>П-</b> Делать выводы в результате совместной работы в группе <b>К-</b> Учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге <b>Л-</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Рисунок сна	
6	Тема «Я умею сочинять»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «На что похож этот звук», «Ассоциации», «Свечка». Упражнения «Вредные советы», рисунок «Вредные	<b>Р-</b> Оценивают степень достижения цели <b>П-</b> Доказывают, делают выводы, определяют понятия <b>К-</b> Владеют способами	Иллюстрация к книжке	

				советы»	управления поведением партнера: контролировать, корректировать, оценивать его действия <b>Л</b> -Проявляют сопереживание к другим людям		
7	Тема «Мои мечты»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Мысленные картинки», «Ассоциации», «Запахи». Упражнения «Неоконченное предложение». Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Рисунок «Моя мечта»	<b>Р</b> - Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы <b>П</b> - Устанавливают причинно-следственные связи <b>К</b> -Учатся позитивно проявлять себя в общении <b>Л</b> -Умеют налаживать контакты с окружающими и	Ответы на вопросы, рисунок «Моя мечта»	
8-9	Тема «Фантазии и ложь»	2	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация», «Запахи», «Кто соврал». Упражнения «Правда и ложь». Работа со сказкой «Лживый мальчик»	<b>Р</b> -Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> -Осознают ценность умения фантазировать <b>К</b> -Учатся выполнять разные роли <b>Л</b> -Проявляют сопереживание к другим людям	Рисунок на заданную тему	



**Раздел2. Я и моя школа (6 часов)**

10-11	Тема «Я и моя школа»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот»»	<b>Р-</b> Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения <b>П-</b> Усваивают разные способы запоминания информации <b>К-</b> Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей <b>Л-</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Рисунок на заданную тему	
12	Тема «Что такое лень?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает учитель?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Существо по имени лень». Работа со сказкой «О ленивой звездочке»	<b>Р-</b> Владевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми <b>П-</b> Осознают ценность умения фантазировать <b>К-</b> Умеют соотносить позиции партнеров и собственную <b>Л-</b> Умеют налаживать контакты с окружающими	Рисунок на заданную тему	
13-14	Тема «Я и мой учитель»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родительское собрание», «Что я	<b>Р-</b> Выбирают, как поступить, в т.ч. в	Рисунок на заданную тему	

				<p>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»</p>	<p>неоднозначных ситуациях (моральные проблемы) и отвечать за свой выбор <b>П</b>-Усваивают разные способы запоминания информации <b>К</b>-Учатся выполнять разные роли <b>Л</b>-Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>		
15	Тема «Как справиться с «Немогучками»»	1	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью». Упражнения «Кто такие Немогучки». Работа со сказкой «Малыш-облачко»</p>	<p><b>Р</b>- Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения <b>П</b>-Усваивают разные способы запоминания информации <b>К</b>-Умеют полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Л</b>-Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии</p>	Рисунок на заданную тему	
<b>Раздел 3. Я и мои родители (4 часа)</b>							
16	Тема «Я и мои родители»	1	Групповая и индивидуальная	Разминка «В маске»,	<b>Р</b> -Умеют оценивать	Рисунок на заданную	

			ная работа	«Сонное дыхание», «Сказочные герои». Упражнения «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».	свой результат с помощью учителя <b>П</b> -Осознают ценность умения фантазировать <b>К</b> -Учатся договариваться и уважать разные мнения <b>Л</b> -Умеют налаживать контакты с окружающими	тему	
17	Тема «Я умею просить прощение!»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения». Работа со сказкой «Принц Эдгар»	<b>Р</b> - Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя <b>П</b> -Учатся наблюдать, находить положительные качества у себя и у других людей <b>К</b> -Учатся выполнять разные роли <b>Л</b> -Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Рисунок на заданную тему	
18-19	Тема «Почему родители наказывают своих детей?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со	<b>Р</b> -Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми <b>П</b> - Моделируют ситуацию с помощью учителя	Рисунок на заданную тему	

				сказкой «Простить маму»	<b>К</b> -Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах <b>Л</b> -Умеют налаживать контакты с окружающим и		
<b>Раздел 4. Я и мои друзья (7 часов)</b>							
20-21	Тема «Настоящий друг»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Кто сказал спасибо», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто», «надежный лифт». Упражнения «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча»	<b>Р</b> -Строят речевое высказывание в устной форме <b>П</b> -Осознают ценность умения фантазировать <b>К</b> -Учатся работать в паре и группе <b>Л</b> -Проявляют сопереживание к другим людям	Рисунок на заданную тему	
22-23	Тема «Умею ли я дружить?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры», «Санитары». Упражнения «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»	<b>Р</b> -Умеют оценивать свой результат с помощью учителя <b>П</b> -Учатся исследовать свои качества и свои особенности <b>К</b> -Учатся выполнять разные роли <b>Л</b> -Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Рисунок на заданную тему	
24	Тема «Трудности в отношениях с	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации»,	<b>Р</b> -Строят речевое высказывание	Рисунок на заданную тему	

	друзьями»			«Кто сказал «мяу»?», «Одинаковые скульптуры». Упражнения «Об Алеше». Работа со сказкой «О Спиногрызкине»	в устной форме <b>П-</b> Учатся находить положительные качества у себя и у других людей <b>К-</b> Осознают особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией <b>Л-</b> Умеют налаживать контакты с окружающим и		
25-26	Тема «Ссора и драка»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства-ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки». Упражнения «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика	<b>Р-</b> Умеют оценивать свой результат с помощью учителя <b>П-</b> Учатся исследовать свои качества и свои особенности <b>К-</b> Учатся работать в паре договариваться и уважать разные мнения <b>Л-</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Задания на определение чувств, наблюдения	
<b>Раздел 4. Что такое сотрудничество (8 часов)</b>							
27-28	Тема «Что такое сотрудничество»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний».	<b>Р-</b> Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние <b>П-</b> Осознают	Обсуждение сказки, вопросы на понимание смысла сказки	

				<p>Упражнения «Что такое сотрудничество?»</p> <p>Работа со сказкой «Добрая память»</p>	<p>ценность умения фантазировать</p> <p><b>К</b>-Учатся выполнять разные роли</p> <p><b>Л</b>-Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии</p>		
29-30	Тема «Я умею понимать другого»	2	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний».</p> <p>Упражнения «Что значит понимать другого», «Конструктор».</p> <p>Работа со сказкой «Путевые заметки Олелукой»</p>	<p><b>Р</b>-Умеют вести себя в разных ситуациях</p> <p><b>П</b>-Учатся находить положительные качества у себя и у других людей</p> <p><b>К</b>-Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению</p> <p><b>Л</b>-Проявляют сопереживание к другим людям</p>	Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки по алгоритму	
31	Тема «Я умею договариваться с другими»	1	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»».</p> <p>Упражнения «Я умею договариваться с другими».</p> <p>Работа со сказкой «Чтобы тебя любили»</p>	<p><b>Р</b>-Умеют оценивать свой результат с помощью учителя</p> <p><b>П</b>-Осознают ценность умения фантазировать</p> <p><b>К</b>-Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению</p> <p><b>Л</b>-Умеют</p>	Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки по алгоритму	

					налаживать контакты с окружающим и		
32	Тема «Мы умеем действовать сообща»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?». Упражнения «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс».	<b>Р-</b> Умеют вести себя в разных ситуациях <b>П-</b> Учатся находить положительные качества у себя и у других людей <b>К-</b> Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению <b>Л-</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Рисунок на заданную тему	
33	Тема «Что такое коллективная работа»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы», «Кто это». Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу», «Коллективный плакат»	<b>Р-</b> Умеют оценивать свой результат с помощью учителя <b>П-</b> Учатся находить положительные качества у себя и у других людей <b>К-</b> Учатся выполнять разные роли <b>Л-</b> Проявляют сопереживание к другим людям	Рисунок на заданную тему	
34	Тема «Итоговое занятие»	1	Групповая и индивидуальная работа	Игра-конкурс	<b>Р-</b> Умеют оценивать свой результат с помощью учителя <b>П-</b> Учатся		

					<p>находить положительные качества у себя и у других людей <b>К</b>-Умеют договариваться и уважать разные мнения <b>Л</b>-Умеют налаживать контакты с окружающими и</p>		
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>					



## **Психологический кружок «Тропинка к своему Я» 1 час в неделю (примерное время 12.30 -13.15 , 45 мин)**

**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.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **3 - 4 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 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.



