

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ак-Чыраапская средняя общеобразовательная школа  
Овюрского кожууна»

«Согласовано»  
зам.директора по ВР:  
Р.С. Тумат Р.Д.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г

«Утверждено»  
Директор школы  
Шокар А.В.  
Приказ №183а  
от «30» августа 2023  
М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Класс: 3  
Количество занятий в неделю: 1  
Количество часов в год: 34  
Направление: духовно-патристическое

Программу составила:  
учитель начальных классов:  
Доспан Долаана Нарын-олоовна

Ак-Чыраа-2023

### **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
- 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 на 2023-2024 учебный год в 3 классах на изучение курса «Тропинка к своему я» отводится 1 час в неделю. За год - 34 часа.

**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.

### **Учебно – методический комплект:**

- мет.пособие Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
- раб.тетрадь Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. 3 класс

### **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 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? (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 программы 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

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания	Универсальные учебные действия (УУД)	Измерители	Дата
<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 б 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 происходящие в самом себе изменения <b>К</b> Слушают и понимают речь других ребят <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Рисунок «Школа моей мечты»	7.09
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> Овладевают 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	14.09
3-4	Тема «Я умею фантазировать!»	2	Фронтальная работа Беседа Социальные пробы	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы».	<b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> Моделируют различные ситуации <b>К</b> Учатся понимать эмоции и	Упражнения по инструкции, по образцу	21.09

				Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».	поступки других людей ЛПрименяют 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».	РСамостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносить коррективы ПДелать выводы в результате совместной работы в группе КУчиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге ЛПроявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Рисунок сна	28.09
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 советы»	РОценивают степень достижения цели ПДоказывают, делают выводы, определяют понятия КВладеют способами управления поведением партнера: контролировать, корректировать, оценивать его действия ЛПроявляют сопереживание к другим людям	Иллюстрация к книжке	5.10
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	РСамостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносить коррективы ПУстанавливают причинно- следственные связи КУчатся позитивно проявлять себя в общении	Ответы на вопросы, рисунок «Моя мечта»	12.10

				мечте». Рисунок «Моя мечта»	ЛУмеют налаживать контакты с окружающими		
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 «Живой мальчик»	РПланируют деятельность в учебной и жизненной ситуации ПОсознают ценность умения фантазировать КУчатся выполнять разные роли ЛПроявляют сопереживание к другим людям	Рисунок на заданную тему	19,20.10
<b>Раздел 2. Я и моя школа (6 часов)</b>							
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»»	РОпределяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения ПУсваивают разные способы запоминания информации КОсознают необходимость признания и уважения особенностей других людей ЛПроявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Рисунок на заданную тему	9,16.11
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»	РОвладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми ПОсознают ценность умения фантазировать КУмеют соотносить позиции партнеров и собственную ЛУмеют налаживать контакты с окружающими	Рисунок на заданную тему	23.11
13-14	Тема «Я и мой учитель»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я -	РВыбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные	Рисунок на заданную тему	30.11

				тетрадь», «Передай чувство ногами». «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале»	проблемы) и отвечать за свой выбор ПУсваивают разные способы запоминания информации КУчатся выполнять разные роли ЛПрименяют умения в области самоанализа и саморазвития		
15	Тема «Как справиться с «Немогучками»»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью». Упражнения «Кто такие Немогучки». Работа со сказкой «Малыш-облачко»	РОпределяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения ПУсваивают разные способы запоминания информации КУмеют полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ЛПроявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Рисунок на заданную тему	7.12
<b>Раздел3. Я и мои родители (4 часа)</b>							
16	Тема «Я и мои родители»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои». Упражнения «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».	РУмеют оценивать свой результат с помощью учителя ПОсознают ценность умения фантазировать КУчатся договариваться и уважать разные мнения ЛУмеют налаживать контакты с окружающими	Рисунок на заданную тему	14.12
17	Тема «Я умею	1	Групповая и	Разминка «Изобрази	РОпределяют и	Рисунок на заданную	21.12

	просить прощение!		индивидуальная работа	предмет», «Чувства», «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения». Работа со сказкой «Принц Эдгар»	формулируют цель деятельности с помощью учителя ПУчатся наблюдать, находить положительные качества у себя и у других людей КУчатся выполнять разные роли ЛПрименяют умения в области самоанализа и саморазвития	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 сказкой «Простить маму»	РОвладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми ПМоделируют ситуацию с помощью учителя КУчатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах ЛУмеют налаживать контакты с окружающими	Рисунок на заданную тему	28.11 11.01
<b>Раздел4. 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»	РСтроят речевое высказывание в устной форме ПОсознают ценность умения фантазировать КУчатся работать в паре и группе ЛПроявляют сопереживание к другим людям	Рисунок на заданную тему	18,25.01
22-23	Тема «Умею ли я дружить?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто	РУмеют оценивать свой результат с помощью	Рисунок на заданную тему	1.02 8.02

			работа	сказал «прости?»», «Одинаковые скульптуры», «Санитары». Упражнения «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»	учителя ПУчатся исследовать свои качества и свои особенности КУчатся выполнять разные роли ЛПроявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии		
24	Тема «Трудности в отношениях с друзьями»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу?»», «Одинаковые скульптуры». Упражнения «Об Алеше». Работа со сказкой «О Спиногрызкине»	РСтроят речевое высказывание в устной форме ПУчатся находить положительные качества у себя и у других людей КОсознают особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией ЛУмеют налаживать контакты с окружающими	Рисунок на заданную тему	15.02
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»	РУмеют оценивать свой результат с помощью учителя ПУчатся исследовать свои качества и свои особенности КУчатсяработать в паре договариваться и уважать разные мнения ЛПрименяют умения в области самоанализа и саморазвития	Задания на определение чувств, наблюдения	22.02 29.02
<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».	РУмеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние ПОсознают ценность умения	Обсуждение сказки, вопросы на понимание смысла сказки	7.03 14.03

				Упражнения «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память»	фантазировать <b>КУ</b> чатся выполнять разные роли <b>ЛП</b> роявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии		
29-30	Тема «Я умею понимать другого»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний». Упражнения «Что значит понимать другого», «Конструктор». Работа со сказкой «Путевые заметки Олелукой»	<b>РУ</b> меют вести себя в разных ситуациях <b>ПУ</b> чатся находить положительные качества у себя и у других людей <b>КУ</b> чатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению <b>ЛП</b> роявляют сопереживание к другим людям	Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки по алгоритму	21.03 4.04
31	Тема «Я умею договариваться с другими»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»». Упражнения «Я умею договариваться с другими». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили»	<b>РУ</b> меют оценивать свой результат с помощью учителя <b>ПО</b> сознают ценность умения фантазировать <b>КУ</b> чатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению <b>ЛУ</b> меют налаживать контакты с окружающими	Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки по алгоритму	11.04
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>РУ</b> меют вести себя в разных ситуациях <b>ПУ</b> чатся находить положительные качества у себя и у других людей <b>КУ</b> чатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению <b>ЛП</b> роявляют заботу о человеке при групповом	Рисунок на заданную тему	18.04

					взаимодействии		
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»	<p><b>Р</b>умеют оценивать свой результат с помощью учителя</p> <p><b>П</b>учатся находить положительные качества у себя и у других людей</p> <p><b>К</b>учатся выполнять разные роли</p> <p><b>Л</b>проявляют сопереживание к другим людям</p>	Рисунок на заданную тему	25.04
34	Тема «Итоговое занятие»	1	Групповая и индивидуальная работа	Игра-конкурс	<p><b>Р</b>умеют оценивать свой результат с помощью учителя</p> <p><b>П</b>учатся находить положительные качества у себя и у других людей</p> <p><b>К</b>умеют договариваться и уважать разные мнения</p> <p><b>Л</b>умеют налаживать контакты с окружающими</p>		2.05
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>					