

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Кундустуг Каа-Хемского района Республики Тыва

Согласованно:

Заместитель директора по ВР

 /Адыя А.Н./

« 29 » августа 2025 года

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

с.Кундустуг Каа-Хемского района



Давалай К.Н./

Приказ № 11 от 30.08.2025г

Программа
курса внеурочной деятельности
« Тропинка к своему Я»
для 3 класса
на 2025-2026 учебный год
Направленность: психология
Возрастная категория 8-9 лет
Срок реализации программы: 1 год
Тип программы: линейный
Количество часов в год: 34 часа

Разработал:

Дараа Любовь Наксыл-ооловна

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 3 класса МБОУ СОШ с Кундустуг 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.), а также в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 31 от 22.01.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»
7. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
8. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
9. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
10. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

11. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

12. МР 2.4.0331-23 Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях.

13. Приказ Минпросвещения России № 119 от 21.02.2024 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 г. N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

14. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО».

15. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с. Кундустуг

16. Устав и программа воспитания МБОУ СОШ с. Кундустуг

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.

Психологическое здоровье Хухлаева О.В. описывает как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты:

1. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей.
2. Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.
3. Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

Цель программы:

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.

Структура программы

Программа рассчитана на 34 учебных часа. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия один учебный час.

Структура программы курса состоит из трех разделов:

1. Вводная часть (Введение).

Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

Вводная часть включает в себя одно занятие, рассчитанное на один урок, и предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

2. Основная часть (Тематические занятия).

Цель: решение вопросов содержательного характера.

Основная часть состоит из тематических занятий, каждое занятие рассчитано на один урок.

3. Заключительная часть (Обобщение).

Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний.

Заключительная часть включает одно занятие, рассчитанное на один урок, которое состоит из большой психологической игры и итоговой диагностики.

Структура занятия состоит из трех частей:

- 1. часть** занятия (разминка) решает задачи создания эмоциональных условий работы в группе учащихся, работоспособности участников.
- 2. часть** занятия (основная) включает различные методы работы направленные на раскрытие темы занятия.
- 3. часть** занятия включает упражнения на получение обратной связи.

Результаты освоения курса.

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.

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 3 класс»

Раздел 1. Я - фантазер (7 часов)

Я – третьеклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь.

Раздел 2. Я и моя школа (6 часов)

Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «Немогучками»?

Раздел 3. Я и мои родители (5 часов)

Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей?

Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)

Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.

Раздел 5. Что такое сотрудничество? (8 часов)

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми.

Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Итоговое занятие.

Методики проводимых исследований:

1. Методика «Фейс-тест» (оценка эмоционального климата в классе);
2. Определение сформированности «внутренней позиции школьника». Методика помогает выяснить, осознает ли ребенок цели и важность учения, как воспринимает учебный процесс, для чего он ходит в школу;
3. Определение мотивов учения. Методика направлена на изучение сформированности мотивов учения, выявление ведущего мотива;
4. Исследование адаптации методом Люшера — определение эмоционального состояния ребенка в школе, наличия положительных и отрицательных эмоций в различных учебных ситуациях. Выявляется эмоциональная самооценка ребенка;
5. Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан). С ее помощью выявляется уровень школьной тревожности, анализируются школьные ситуации, вызывающие у ребенка страх, напряжение, дискомфорт;
6. Рисуночная методика «Рисунок человека» — позволяет определить уровень умственного развития ребенка, выявить детей с отставанием от возрастной нормы, что может являться следствием нарушения интеллектуального развития ребенка.

Формы и методы 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. Также используются онлайн-занятия для развития познавательной сферы.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), *метод*

творческого самовыражения (литературное, художественное), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Календарно-тематический план 3 класс

№ Занятия	Тема занятия	Форма проведения	Содержание занятия	Кол-во часов	дата по плану	дата по факту
	Тема 1. Я – фантазер.			7 часов		
1.	Я – третьеклассник.	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»	1 час	03.09	
2.	Кого можно назвать фантазером?	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Ведущий тоже соскучился», «Кто как отдыхает», «Кто это». Упражнения «Небылицы». Работа со сказкой «Цветик-семицветик»	1 час	10.09	
3.	Я умею фантазировать!	Фронтальная работа Беседа Социальные пробы	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».	1 час	17.09	
4.	Мои сны.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук», «Песочные картинки». Упражнения «Самый интересный сон», «Рисунок сна».	1 час	24.09	
5.	Я умею сочинять!	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «На что похож этот звук», «Ассоциации», «Свечка».	1 час	01.10	

			Упражнения «Вредные советы», рисунок «Вредные советы»			
6.	Мои мечты.	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Мысленные картинки», «Ассоциации», «Запахи». Упражнения «Неоконченное предложение». Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Рисунок «Моя мечта»	1 час	08.10	
7.	Фантазии и ложь.	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация», «Запахи», «Кто соврал». Упражнения «Правда и ложь». Работа со сказкой «Лживый мальчик»	1 час	15.10	
	Тема 2. Я и моя школа.			6 часов		
8. 9.	Я и моя школа.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот»»	2 часа	22.10 05.11	
10.	Что такое лень?	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»	1 час	12.11	
11. 12.	Я и мой учитель.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я - тетрадь», «Передай чувство ногами». «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф». Упражнения «Неоконченные предложения».	2 часа	19.11 26.11	

			Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале»			
13.	Как справиться с «Немогучками».	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью». Упражнения «Кто такие Немогучки». Работа со сказкой «Малыш-облачко»	1 час	03.12	
	Тема 3. Я и мои родители.			5 часов		
14. 15.	Я и мои родители.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои». Упражнения «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».	2 часа	10.12 17.12	
16. 17.	Я умею просить прощения.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения». Работа со сказкой «Принц Эдгар»	2 часа	24.12 14.01	
18.	Почему родители наказывают детей?	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму»	1 час	21.01	
	Тема 4. Я и мои друзья.			8 часов		
19. 20.	Настоящий друг.	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	2 часа	28.01 4.02	

			встреча»			
21. 22.	Умею ли я дружить?	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»	2 часа	11.02 18.02	
23. 24.	Трудности в отношениях с друзьями.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу»?», «Одинаковые скульптуры». Упражнения «Об Алеше». Работа со сказкой «О Спиногрызкине»	2 часа	25.02 04.03	
25. 26.	Ссора и драка.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства-ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки». Упражнения «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика»	2 часа	11.03 18.03	
	Тема 5. Что такое сотрудничество?			7 часов		
27. 28.	Что такое сотрудничество?	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний». Упражнения «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память»	2 часа	25.03 08.03	
29.	Я умею понимать другого.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний». Упражнения «Что значит понимать другого», «Конструктор». Работа со сказкой «Путевые заметки»	1 час	15.04 22.04	

			Оле-Лукойе»			
30.	Я умею договариваться с людьми.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»». Упражнения «Я умею договариваться с другими». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили»	1 час	29.04	
31. 32.	Мы умеем действовать сообща.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?». Упражнения «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс».	2 часа	06.05 13.05	
33.	Что такое коллективная работа?	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы», «Кто это». Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу», «Коллективный плакат»	1 час	20.05	
	Тема 6. Обобщение.	Групповая и индивидуальная работа	Заключительная игра	1 час		
34.	Итоговое занятие.			1 час	27.05	
	Всего по программе			34 часа		

Пронумеровано и пронумеровано 14 страниц.
Опечатано печатью: Директор МБОУ СОШ
с. Кундушту / Давалай К.Н. /

