

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

Рассмотрено на заседании МО Протокол № ____ от ____ Руководитель МО _____ _____	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №1 _____ Л.Н.Гузеева Приказ № ____ от _____
--	---

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**

«Тропинка к своему Я»

в 4 классах

на 2022 - 2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы Хухлаевой О. В.  
«Тропинка к своему я»  
( Учебник Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4  
классы) Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018)

Составитель: Долженко Марина Анатольевна, педагог - психолог

## Учебно-тематическое планирование

Кружок по психологии «Тропинка к своему Я»

Классы 4 – ые классы

Учитель Долженко Марина Анатольевна

Количество часов: на год 36 в неделю 1 час;

Учебник Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4 классы) Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018

(название, автор, издательство, год издания)

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Тропинка к своему Я» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. Примерной программы начального общего образования;
3. Образовательной программы НОО МБОУ «СОШ № 1

Рабочие программы.

1. Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4 классы)» Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018
2. Плана внеурочной деятельности на 2022 - 2023 учебный год.
3. Годового календарного учебного графика на 2022 - 2023 учебный год;
4. Положение о рабочей программе МБОУ «СОШ № 1»
5. Положения о внеурочной деятельности младших школьников.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2022 - 2023 учебный год рабочая программа составлена на 36 часа. Программа «Тропинка к своему Я» входит во внеурочную деятельность по направлению «Социальное развитие личности».

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, способствует духовно-нравственному развитию обучающихся. 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:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, развивать интерес к внутреннему миру другого человека;
2. Развивать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость, понимание других людей и сопереживание им;
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
4. Развивать навыки организации и осуществления сотрудничества;
5. Формировать способности к самостоятельным поступкам и действиям;
6. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
7. Формировать терпимое отношение к другим людям;
8. Формировать способности открыто выражать и отстаивать свою нравственную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
9. Способствовать формированию основ морали - осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма.

### Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

<b>Аксиологический (связанный с сознанием)</b>	<b>Инструментально- технологический</b>	<b>Потребностно- мотивационный</b>
<i>содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте</i>	<i>предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими</i>	<i>обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.</i>
<b>Задачи развития</b> <i>являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на</i>		

одном из них.

**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 и др. источников; 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:*

- Умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- Наблюдать;
- Сравнивать по признакам, сопоставлять;
- Иметь 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 различных источниках информации (текст, рисунок, фото, видео, интернет);
- 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.

На основе полученных знаний учащиеся должны приобрести **навыки**:

- ✓ понимания себя и других;
- ✓ уверенности в себе;
- ✓ развития силы воли;
- ✓ развития способности к сопереживанию;
- ✓ разрешения конфликтов;
- ✓ принятия решений;
- ✓ управлять собой;
- ✓ делать задания вместе с другими;
- ✓ оказывать помощь;
- ✓ активного слушания;
- ✓ исследования своих качеств, чувств, особенностей;
- ✓ межличностного общения (бесконфликтного);
- ✓ договариваться со сверстниками;
- ✓ вести беседу;
- ✓ определения и ориентации на нравственные и духовные ценности;

- ✓ усвоения первоначального опыта нравственных взаимоотношений в коллективе класса и образовательного учреждения - овладение навыками вежливого, приветливого, внимательного отношения к сверстникам, старшим и младшим детям, взрослым, обучение дружной игре, взаимной поддержке, участию в коллективных играх, приобретение опыта совместной деятельности;
- ✓ позитивного взаимодействия в семье;
- ✓ сотрудничества, ролевого взаимодействия со сверстниками, старшими детьми, взрослыми.

### **Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Также предполагается проведение индивидуальных занятий с обучающимися нуждающимися в отработке важных моментов поведения и деятельности, которые по тем или иным причинам небыли усвоены в группе или имеют нарушения развития. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

**Основные формы работы:** занятие, занятия с элементами тренинга (психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы).

### **В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы:**

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия.
4. Основное содержание занятия (введение в тему, развёртывание темы, индивидуализация темы).
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.



## Содержание программы

### Четвертый класс.

Главная особенность современных четвероклассников – появление большого интереса к отношениям со сверстниками. Еще не так давно это приписывалось младшим подросткам, т. е. Ученикам 5 — 6 классов, но значительное снижение нижней границы подросткового возраста позволяет наблюдать у многих современных четвероклассников интерес к подростковым проблемам, а именно к взаимоотношениям мальчиков и девочек в частности и межличностным отношениям в классе в целом. Поэтому ряд занятий целиком посвящен обсуждению этих вопросов, а все остальные занятия так или иначе затрагивают их.

Помимо социальной тематики, у четвероклассников возникает интерес к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Четвертый класс — последний в начальной школе. Ребенок внутренне готовится к переходу в среднюю школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления. Многих обучение в пятом классе одновременно и привлекает и страшит. Поэтому последние занятия целиком посвящены теме перехода в пятый класс. Они позволяют детям заглянуть в будущее и подготовиться к нему.

### **Раздел 1 Кто Я? Мои особенности и возможности.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Упражнения на сплочение, психологические игры.

## **Тема 2. Как я изменился летом?.**

Разминка «Интервью», «Летом».

Упражнения «Как меняется человек», «Позитивные и негативные изменения».

Работа со сказкой.

## **Тема 3. Кто Я?**

Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился».

Упражнение «Роли».

Работа со сказкой.

## **Тема 4. Расту = взрослою?**

Разминка «Взрослое имя», «Сумка».

Упражнение «Детские качества».

Работа со сказкой.

## **Тема 4. Мои способности.**

Разминка «Способности моих друзей», «Мои способности».

Беседа «Что такое способности?».

Работа со сказкой.

## **Тема 5. Мои интересы.**

Разминка «Один, два, интерес», «Отгадай, кто я?».

Упражнения «Подарок», «Дискуссия», «Плакат».

## **Тема 6. Мой путь к успеху.**

Разминка «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий?», «Отгадай, кто я?».

Упражнения «Выбор пути», «Рисунок «Мои способности в будущем»».

## **Тема 8. Мой внутренний мир.**

Разминка «Не выходя из комнаты», «Радиопередача».

Упражнения «Чужие рассказы», «Маленький принц».

## **Тема 9. Уникальность внутреннего мира.**

Разминка «Рассмотри и придумай», «Не выходя из комнаты».

Упражнение «Маленькая страна».

Работа со сказкой.

### **Тема 10. Мой внутренний мир и мои друзья.**

Разминка «Не разбуди», «Штирлиц».

Упражнения «Интерес к внутреннему миру», «Иголки».

Работа со сказкой.

### **Раздел 2 Мой класс и мои друзья.**

#### **Тема 11. Мои друзья – девочки и мальчики.**

Разминка «Кто это?», «Чьи руки?».

Упражнения «Симпатия и дружба», «Улыбка и взгляд».

Работа со сказкой.

#### **Тема 12. Мой класс.**

Разминка «Что я люблю?», «Коллективный компьютер».

Упражнения «Портрет класса», «Что я вношу в свой класс».

Работа со сказкой.

#### **Тема 13. Мои одноклассники.**

Разминка «Что любит мой сосед?», «Узнай товарища».

Упражнения «Третий лишний», «Делай как я», «Копилка».

Работа со сказкой.

#### **Тема 14. Мои одноклассники – какие они?**

Разминка «Раз, два, три», «Общие качества».

Упражнение «Любимое блюдо».

Работа со сказкой.

#### **Тема 15. Какие ученики мои одноклассники?**

Разминка «Чей фильм длиннее», «Оживи предмет».

Упражнения «Контрольная работа», «Совет», «Картинки».

Работа со сказкой.

#### **Тема 16. Лидерство в классе.**

Разминка «Пальцы», «Выбор».

Упражнения «Знак лидерства», «Фломастеры».

### **Тема 17. Конфликты в классе.**

Разминка «Улыбнись, как...», «В ресторане».

Упражнения «Признаки начала конфликта», «Кем быть, если...».

Работа со сказкой.

### **Тема 18. Взаимопомощь в классе.**

Разминка «Помоги другу», «Взаимопонимание».

Упражнения «Взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание», «Что нужно делать».

## **Раздел 3 Мое прошлое, настоящее, будущее.**

### **Тема 19. Мое детство.**

Разминка «Повтори», «Буратино, Шапокляк».

Работа со сказкой.

### **Тема 20. Мое настоящее.**

Разминка «Узнай, кто затейник», «Разведчики».

Упражнения «Тайная радость», «Общая радость», «Коллаж».

Работа со сказкой.

### **Тема 21. Мое будущее.**

Разминка «Вместе хором», «Рисование вслепую».

Упражнения «Взрослое имя», «Я в будущем», «Хочу в будущем — делаю сейчас».

### **Тема 22. Мой будущий дом.**

Разминка «Разведчик», «Стена».

Упражнения «Дискуссия», «Погода в доме», «Девиз дома».

### **Тема 23. Моя будущая профессия.**

Разминка «Изобрази профессию», «Земля, воздух, вода».

Упражнения «Дискуссия», «Профессии сотрудников школы».

### **Тема 24. Мое близкое будущее – 5 класс.**

Разминка «Кто наблюдательнее?», «Рукопожатие».

Упражнения «Готовность к переходу в пятый класс», «Если бы я был сейчас первоклассником», «Спасибо».

**Тема 25. Что нового меня ждет в 5 классе.**

Разминка «Домино», «Произнеси одновременно».

Работа со сказкой.

**Тема 26. Итоговое.**

**Календарно-тематическое планирование кружка «Тропинка к своему Я»  
в 4 классе**

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел 1 Кто Я? Мои особенности и возможности.</b>			
1	Вводное занятие	1	01.09.22 – 02.09.22
2	Вводное занятие	1	05.09.22 – 09.09.22
3	Как я изменился летом?	1	12.09.22 – 16.09.22
4	Кто Я?	1	19.09.22 – 23.09.22
5	Кто Я?	1	26.09.22 – 30.09.22
6	Расту = взрослою?	1	03.10.22 – 07.10.22
7	Мои способности.	1	10.10.22 – 14.10.22
8	Мои способности.	1	17.10.22 – 21.10.22
9	Мои интересы.	1	24.10.22 – 28.10.22
10	Мои интересы.	1	07.11.22 – 11.11.22
11	Мой путь к успеху.	1	14.11.22 – 18.11.22
12	Мой путь к успеху.	1	21.11.22 – 25.11.22
13	Мой внутренний мир.	1	28.11.22 – 02.12.22
14	Уникальность внутреннего мира.	1	05.12.22 – 09.12.22
15	Мой внутренний мир и мои друзья.	1	12.12.22 – 16.12.22
<b>Раздел 2 Мой класс и мои друзья.</b>			
16	Мои друзья – девочки и мальчики.	1	19.12.22 – 23.12.22
17	Мой класс.	1	26.12.22 – 30.12.22
18	Мои одноклассники.	1	09.01.23 – 13.01.23
19	Мои одноклассники – какие они?.	1	16.01.23 – 20.01.23
20	Какие ученики мои одноклассники?	1	23.01.23 – 27.02.23

21	Лидерство в классе.	1	30.01.23 – 03.02.23
22	Лидерство в классе.	1	06.02.23 – 10.02.23
23	Конфликты в классе.	1	13.02.23 – 17.02.23
24	Конфликты в классе.	1	20.02.23 – 24.02.23
25	Взаимопомощь в классе.	1	27.02.23 – 03.03.23
<b>Раздел 3 Мое прошлое, настоящее, будущее.</b>			
26	Мое детство.	1	06.03.23 – 10.03.23
27	Мое настоящее.	1	13.03.23 – 17.03.23
28	Мое будущее.	1	20.03.23 – 24.03.23
29	Мой бедующий дом.	1	03.04.23 – 07.04.23
30	Моя будущая профессия.	1	10.04.23 – 14.04.23
31	Моя будущая профессия.	1	17.04.23 – 21.04.23
32	Мое близкое будущее – 5 класс.	1	24.04.23 – 28.04.23
33	Мое близкое будущее – 5 класс.	1	01.05.23 – 05.05.23
34	Что нового меня ждет в 5 классе.	1	08.05.23 – 12.05.23
35	Что нового меня ждет в 5 классе.	1	15.05.23 – 19.05.23
36	Итоговое	1	22.05.23 – 26.05.23

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### *Основная литература:*

Учебно-методическое пособие: Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе 1 – 4.- М: Генезис, 2018.

### *Дополнительная литература:*

1. Безруких М.М., Макеева А.Г. Учебно-методическое пособие: Все цвета кроме черного.- М., 2003.
2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. «Работа психолога в начальной школе. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998. – 352с.
3. Ветрова В.В. «Уроки психологического здоровья». М., Педагогическое общество России, 2000-192с.
4. Глазунов Д.А. Психология. 1, 2, 3 класс. Развивающие занятия. Методическое пособие с электронным приложением. М:Глобус, 2008
5. Кривцова С.В. Учебно-методическое пособие: Жизненные навыки: уроки психологии 1 -4 кл. М:Генезис, 2009.
6. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения» (часть 1). М., УЦ «Перспектива», 1999 – 112с.
7. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения» (часть 1). М., УЦ «Перспектива», 1999 – 112с.
8. Слободяник Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении». М. Айрис – пресс, 2004-256с.
9. Смекалова Е.М. «Школа лидерства», М.: ТЦ Сфера, 2006. – 96с.
10. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?». М. Генезис, 1998 – 160с.



## Лист корректировки

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

2022 -2023 - учебного года

Учитель Долженко Марина Анатольевна

Кружок «Тропинка к своему Я» класс (ы) 4 – ые классы

Период	По плану	Фактически	Отставание	Причина	Способ устранения отставания
I четверть					
II четверть					
III четверть					
IV четверть					
Год					