

*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 4 класса

Разработана педагогом – психологом Захаровой Т.М.

п. Янега

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 4 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 4 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 1 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).

**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 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 4 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)**

Раздел 1. Мои силы, мои возможности.

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленишка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь.

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я

буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3. Моё будущее.

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

### 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 самодеятельности, 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 «Мое лето»	1	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a>

			Беседа	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
2-3	Тема «Кто Я?»	2	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
4	Тема «Какой Я – большой или маленький?»	1	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
5	Тема «Мои способности»	1	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
6	Тема «Мой выбор, мой путь»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
7-8	Тема «Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	2	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
9	Тема «Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
10	Тема «Кого я могу впустить в свой внутренний мир?»	1	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>

11-12	Тема «Что значит верить?»	2	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
13-14	Тема «Мое детство»	2	Групповая и индивидуальная работа Фронтальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
15-16	Тема «Я изменяюсь»	2	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
17-18	Тема «Мое будущее»	2	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
19-20	Тема «Хочу вырасти здоровым человеком»	2	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
21	Тема «Кто такой интеллигентный человек»	1	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
22	Тема «Хочу вырасти интеллигентным человеком»	1	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
23	Тема «Что такое идеальное Я»	1	Групповая и индивидуальная работа Фронтальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
24	Тема «Кто такой свободный человек?»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>

			упражнения	
25-26	Тема «Права и обязанности школьника»	2	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
27	Тема «Что такое «право на уважение»?»	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
28	Тема «Права и обязанности»	1	Групповая и индивидуальная работа Психогимнастика	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
29-30-	Тема «Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	2	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
31-32	Тема «Как разрешать конфликты мирным путем?»	2	Групповая и индивидуальная работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
33-34	Тема «Итоговое занятие»	2	Групповая работа	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
Итого: 34 часа				

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Наименование темы урока
	План	Факт	
1			Мое лето
2			Кто Я?
3			Кто Я?
4			Какой Я – большой или маленький?

5			Мои способности
6			Мой выбор, мой путь
7			Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?
8			Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?
9			Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира
10			Кого я могу впустить в свой внутренний мир?
11			Что значит верить?
12			Что значит верить?
13			Мое детство
14			Мое детство
15			Я изменяюсь
16			Я изменяюсь
17			Мое будущее
18			Мое будущее
19			Хочу вырасти здоровым человеком
20			Хочу вырасти здоровым человеком
21			Кто такой интеллигентный человек
22			Хочу вырасти интеллигентным человеком»
23			Что такое идеальное Я
24			Кто такой свободный человек?
25			Права и обязанности школьника
26			Права и обязанности школьника
27			Что такое «право на уважение
28			Права и обязанности
29			Нарушение прав других людей может привести к конфликтам
30			Нарушение прав других людей может привести к конфликтам
31			Как разрешать конфликты мирным путем?
32			Как разрешать конфликты мирным путем?
33			Итоговое занятие
34			Итоговое занятие