

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
ОМС Управление образованием Полевского городского округа  
МБОУ ПГО «Средняя общеобразовательная школа № 18»

РАССМОТРЕНО  
На заседании предметно-методической  
кафедры учителей начальных классов  
МБОУ ПГО «СОШ № 18»  
(протокол № 1 от 28.08.2024)

УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_ Т. Г. Тарасова,  
директор МБОУ ПГО «СОШ № 18»  
Приказ № 550-Д от 30.08.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 4630122)

### **Тропинка к своему Я**

для обучающихся 4-х классов

Город Полевской, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я"

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.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: **аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент 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.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** 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 одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

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

№	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В. Дембо, использована модификация С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей младшего школьного возраста	Оцениваемые УУД: Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.
2	Методика «Кто Я?» (модификация методики М.Куна)	Выявление сформированности Я-концепции ребенка	Оцениваемые УУД: -действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения. Возраст: 9—10 лет. Метод оценивания: фронтальный письменный опрос.
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г. Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	Оцениваемые УУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: школьники 1-4 кл. Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
4	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализ детских рисунков

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я"

Привлечь внимание к процессу взросления;  
Помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;  
Внести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа курса рассчитана:  
в 4 классе – на 34 часов (1 раз в неделю, 34 учебные недели)

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я"

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.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я

4 КЛАСС

## Тема 1. Кто я? Мои способности и возможности (12 ч)

Цели:

- привлечь внимание к процессу взросления;
- помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;
- внести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность.

### *ЗАНЯТИЕ 1. Как я изменился летом?*

Разминка «Интервью», «Летом»

Беседа по теме: «Как меняется человек», «Позитивные и негативные изменения»

Работа со сказкой «Митькина жизнь». Обсуждение и творческая работа по сказке.

### *ЗАНЯТИЕ 2. Кто я?*

Разминка «Как я провел лето».

Упражнение: «Роли»

Работа со сказкой «Федунчик». Обсуждение и творческая работа по сказке.

### *ЗАНЯТИЕ 3. Кто я? (продолжение)*

Разминка «Летом я научился...».

Работа со сказкой «Сказка о Маше и ее человечках». Обсуждение и творческая работа по сказке.

### *ЗАНЯТИЕ 4. Расту=Взрослею?*

Разминка «Взрослое имя», «Сумка»

Беседа на тему «Детские качества»

Работа со сказкой «Про Ваню, который вырос». Обсуждение и творческая работа по сказке.

### *ЗАНЯТИЕ 5. Мои способности.*

Разминка «Способности моих друзей»

Беседа на тему: «Что такое способности?»

Упражнение: «Мой любимый герой»

### *ЗАНЯТИЕ 6. Мои способности (продолжение).*

Разминка «Мои способности»

Работа со сказкой «Сказка о скрипке». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 7. Мои интересы.*

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

Упражнения: «Подарок», «Дискуссия»

Творческая работа «Плакат»

*ЗАНЯТИЕ 8. Мой путь к успеху.*

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

Упражнения: «Выбор пути»

Творческая работа «Мои способности в будущем»

*ЗАНЯТИЕ 9. Мой внутренний мир.*

Разминка «Не выходя из комнаты», «Радиопередача»

Упражнение: «Чужие рассказы»

Творческая работа «Маленький принц»

*ЗАНЯТИЕ 10. Уникальность внутреннего мира.*

Разминка «Рассмотри и придумай»

Творческая работа «Маленькая страна»

*ЗАНЯТИЕ 11. Уникальность внутреннего мира (продолжение).*

Разминка «Не выходя из комнаты»

Работа со сказкой «Перочинный ножик». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 12. Мой внутренний мир и мои друзья.*

Разминка «Не разбуди», «Штирлиц»

Беседа на тему: «Интерес к внутреннему миру», «Иголки»

Работа со сказкой «Парковая роза». Обсуждение и творческая работа по сказке.

**Тема 2. Мой класс и мои друзья (13 ч)**

Цели:

- предоставить ребятам возможность обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками;
- помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами;
- помочь понять свое место среди одноклассников.

*ЗАНЯТИЕ 13. Мои друзья девочки и мальчики.*

Разминка «Кто это?»

Беседа на тему: «Что такое симпатия?», «Симпатия и дружба»

Упражнения: «Улыбка и взгляд»

*ЗАНЯТИЕ 14. Мои друзья девочки и мальчики (продолжение).*

Разминка «Чьи руки?»

Работа со сказкой «Жила-была девочка...». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 15. Мой класс.*

Разминка «Что я люблю?»

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

*ЗАНЯТИЕ 16. Мой класс (продолжение).*

Разминка «Коллективный компьютер»

Работа со сказкой «Я умею жалеть». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 17. Мои одноклассники.*

Разминка «Что любит мой сосед?»

Беседа на тему: «Третий лишний», «Делай, как я»

Упражнение: «Копилка»

*ЗАНЯТИЕ 18. Мои одноклассники (продолжение).*

Разминка «Узнай товарища»

Упражнение: «Копилка»

Работа со сказкой «Друг Великана». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 19. Мои одноклассники – какие они?*

Разминка «Раз, два, три»

Упражнения: «Незамеченное качество или фонарик», «Любимое блюдо»

*ЗАНЯТИЕ 20. Мои одноклассники – какие они? (продолжение)*

Разминка «Общие качества»

Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 21. Какие ученики мои одноклассники?*

Разминка «Чей фильм длиннее»

Упражнения: «Контрольная работа», «Совет»

*ЗАНЯТИЕ 22. Какие ученики мои одноклассники? (продолжение)*

Разминка «Оживи предмет»

Упражнение «Картинки»

Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 23. Лидерство в классе.*

Разминка «Пальцы», «Выбор»

Беседа на тему: «Знак лидерства»

Упражнение: «Фломастеры»

*ЗАНЯТИЕ 24. Конфликты в классе.*

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

Беседа на тему: «Признаки начала конфликта», «Как быть, если...»

Работа со сказкой «Мишкино горе». Обсуждение и творческая работа по сказке.

#### *ЗАНЯТИЕ 25. Взаимопомощь в классе.*

Разминка «Помоги другу», «Взаимопонимание»

Беседа на тему: «Взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание»

Упражнение: «Что нужно делать»

### **Тема 3. Мое прошлое, настоящее и будущее (9 ч)**

Цели:

- подготовить ребят к началу взросления и переходу в пятый класс;
- способствовать повышению учебной и социальной активности.

#### *ЗАНЯТИЕ 26. Мое детство.*

Разминка «Повтори»

Упражнение: «Случай из детства»

#### *ЗАНЯТИЕ 27. Мое детство (продолжение).*

Разминка «Буратино, Шапокляк»

Работа со сказкой «Сундук, который помог царю». Обсуждение и творческая работа по сказке.

#### *ЗАНЯТИЕ 28. Мое настоящее.*

Разминка «Узнай, кто затейник», «Разведчики»

Упражнения: «Тайная радость», «Общая радость»

Творческая работа «Коллаж»

#### *ЗАНЯТИЕ 29. Мое будущее.*

Разминка «Вместе хором», «Рисование в слепую»

Упражнения: «Взрослое имя», «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас»

#### *ЗАНЯТИЕ 30. Мой будущий дом.*

Разминка «Разведчик», «Стена»

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

#### *ЗАНЯТИЕ 31. Моя будущая профессия.*

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

Упражнения: «Дискуссия», «Профессии сотрудников школы»

#### *ЗАНЯТИЕ 32. Мое близкое будущее – 5 класс.*

Разминка «Кто наблюдательнее», «Рукопожатие»

Упражнения: «Готовность к переходу в 5 класс», «Если бы я был сейчас первоклассником», «Спасибо»

*ЗАНЯТИЕ 33. Что нового меня ждет в 5 классе.*

Разминка «Домино», «Произнеси одновременно»

Упражнение: «Чей урок важнее?»

Работа со сказкой «Планета Детство». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 34. Итоговое.*

Игра-конкурс «Испытания»

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У выпускника будут сформированы:

- - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы;
- - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- - развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- - внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- - адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- - морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- - установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- - эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Кто я? Мои способности и возможности	12			
2	Мой класс и мои друзья	13			
3	Моё прошлое, настоящее и будущее	9			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
1	Как я изменился летом?	1			
2	Кто Я?	1			
3	Кто Я? (продолжение)	1			
4	Расту = Взрослею	1			
5	Мои способности	1			
6	Мои способности (продолжение)	1			
7	Мои интересы	1			
8	Мой путь к успеху	1			
9	Мой внутренний мир	1			
10	Уникальность внутреннего мира	1			
11	Уникальность внутреннего мира (продолжение)	1			
12	Мой внутренний мир и мои друзья	1			
13	Мои друзья девочки и мальчики	1			
14	Мои друзья девочки и мальчики (продолжение)	1			
15	Мой класс	1			
16	Мой класс (продолжение)	1			

17	Мои одноклассники	1			
18	Мои одноклассники (продолжение)	1			
19	Мои одноклассники – какие они?	1			
20	Мои одноклассники – какие они? (продолжение)	1			
21	Какие ученики мои одноклассники ?	1			
22	Какие ученики мои одноклассники ? (продолжение)	1			
23	Лидерство в классе	1			
24	Конфликты в классе	1			
25	Взаимопомощь в классе	1			
26	Мое детство	1			
27	Мое детство (продолжение)	1			
28	Мое настоящее	1			
29	Мое будущее	1			
30	Мой будущий дом	1			
31	Моя будущая профессия	1			
32	Мое близкое будущее – 5 класс	1			
33	Что нового ждет меня в пятом классе	1			
34	Итоговое	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389959

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025