МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Полевского муниципального округа Свердловской области
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

РАССМОТРЕНА
О.А. Кардашина,
руководитель кафедры
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 26.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Т.Г. Тарасова, директор МБОУ
ПМО СО "Средняя
общеобразовательная школа № 18"
Приказ от 28.08.2026 г. № 485-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 4630122)

Тропинка к себе: новые горизонты

для обучающихся 4 классов

г. Полевской, Свердловская область,2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ТРОПИНКА К СЕБЕ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ"

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. Развёртываниетемы.
3. Индивидуализациятемы.
4. Завершениетемы

Формы контроля: входная, итоговая диагностика.

№	Методикаисследования	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация ЛуговойВ.Ф.-Методика Т.В. Дембо, использована модификации 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	Определениеуровняучебноймотив	Оцениваемые УУД:

	уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г. Лускановой,	ации	-внутренняя позиция школьника Возраст: школьники1-4 кл. Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
4	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализдетскихрисунков

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ТРОПИНКА К СЕБЕ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ"

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 СЕБЕ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ" 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 СЕБЕ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ"

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 СЕБЕ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

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/неспешности 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
- извлекатьнеобходимуюинформациюизтекста
- 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, сравниватьпопризнакам, 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
- адекватновоспринимать оценкуучителя

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количествочасов	Основноесодержание	Основныевидыдеятельности	обра
1	Кто я? Мои способности и возможности	12			
2	Мой класс и мои друзья	13			
3	Моё прошлое, настоящее и будущее	9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов	Дата изучения	Фактическая дата проведения
1	Как я изменилсялетом?	1	07.09.2026	
2	Кто Я?	1	14.09.2026	
3	Кто Я? (продолжение)	1	21.09.2026	
4	Расту = Взрослею	1	28.09.2026	
5	Моиспособности	1	05.10.2026	
6	Моиспособности (продолжение)	1	12.10.2026	
7	Моиинтересы	1	19.10.2026	
8	Мой путь к успеху	1	02.11.2026	
9	Мой внутренний мир	1	09.11.2026	
10	Уникальность внутреннего мира	1	16.11.2026	
11	Уникальность внутреннего мира (продолжение)	1	23.11.2026	
12	Мой внутренний мир и мои друзья	1	30.11.2026	
13	Мои друзья девочки и мальчики	1	07.12.2026	
14	Мои друзья девочки и мальчики (продолжение)	1	14.12.2026	
15	Мойкласс	1	21.12.2026	
16	Мойкласс (продолжение)	1	28.12.2026	
17	Моиодноклассники	1	11.01.2027	
18	Моиодноклассники (продолжение)	1	18.01.2027	
19	Моиодноклассники – какиеони?	1	25.01.2027	
20	Мои одноклассники – какие они? (продолжение)	1	01.02.2027	

21	Какиеученикимоиодноклассники?	1	08.02.2027	
22	Какие ученики мои одноклассники? (продолжение)	1	15.02.2027	
23	Лидерство в классе	1	22.02.2027	
24	Конфликты в классе	1	01.03.2027	
25	Взаимопомощь в классе	1	08.03.2027	
26	Моедетство	1	15.03.2027	
27	Моедетство (продолжение)	1	22.03.2027	
28	Моенастоящее	1	05.04.2027	
29	Моебудущее	1	12.04.2027	
30	Мойбудущийдом	1	19.04.2027	
31	Моябудущаяпрофессия	1	26.04.2027	
32	Моеблизкоебудущее – 5 класс	1	03.05.2027	
33	Что нового ждет меня в пятом классе	1	17.05.2027	
34	Итоговое	1	24.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626837

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен С 13.03.2026 по 13.03.2027