

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ак-Чыраанская средняя общеобразовательное учреждение  
Овьурского кожууна»

«Согласовано»  
зам.директора по ВР:  
Р.В. Тумат Р.Д.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор школы

Шокар А.В.

Приказ № 183а

от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Класс: 4  
Количество занятий в неделю: 1  
Количество часов в год: 34  
Направление: духовно-нравственное

Разработала:  
педагог дополнительного образования  
Маадыр-оол Шораана Анатольевна  
Категория: первая

Ак-Чыраа – 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г.

**Цель:** помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в 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. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

## **Общая характеристика внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»**

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребёнке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребёнка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А в ситуации стойкого длительного неуспеха ребёнок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление.

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевлённым и неодушевлённым предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные.

Кроме того, если ребёнок воспринимает результаты учёбы как единственные критерии собственной ценности, то малейшее снижение результатов учёбы приводит к чувству неполноценности, которое может негативно повлиять на актуальную ситуацию ребёнка и сформировать неблагоприятный жизненный сценарий.

С началом обучения у детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т.п. Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Основным условием психического развития ребёнка является его собственная деятельность. Именно в активной мотивированной деятельности самого ребёнка происходит формирование его личности. Причём это формирование происходит прежде всего под влиянием той деятельности, которая на данном этапе онтогенеза является ведущей, обуславливающей главные изменения в психических процессах в психологических особенностях личности ребёнка. У детей младших школьников ведущей деятельностью является учебная деятельность.

Обучение играет ведущую роль в психическом развитии ребёнка на всех возрастных этапах. «Процессы развития, – писал Л.С. Выготский, – не совпадают с процессом обучения... процессы развития идут вслед за процессами обучения, создающего зоны ближайшего развития».

Иными словами, обучение должно быть ориентировано на «зону ближайшего развития», которая определяется содержанием тех задач, с которыми ребёнок ещё не может справиться самостоятельно, но решает с помощью взрослого. Обучая ребёнка чему-то новому, взрослый помогает ему решить ту самую задачу, к пониманию и овладению которой он уже готов, но самостоятельно с ней ещё не справился.

Эффективность образования, а следовательно, и психического развития зависит от того, насколько средства, содержание, методы обучения и воспитания задают перспективу их дальнейшего развития.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

**Планируемые результаты** освоения, обучающимися программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

*Личностные универсальные учебные действия*

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;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- 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/не успешности 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.

*Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## Содержание программы

### 4 класс (34 занятия)

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. 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 учёбе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящён обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

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 ребёнок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдалённого будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и, это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

#### **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 провёл 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 её 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»

Домашнее задание: Поговорить с родителями об их способностях и интересах.

*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 своё 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. Моё детство (продолжение).*

Разминка «Буратино, Шапокляк»

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

*ЗАНЯТИЕ 28. Моё настоящее.*

Разминка «Узнай, кто затейник», «Разведчики» Упражнения: «Тайная радость»,

«Общая радость»Творческая работа «Коллаж»

*ЗАНЯТИЕ 29. Моё 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. Моё 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 ждёт 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»

### Календарно-тематическое планирование занятий

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (12 часов)</b>				
1	«Мое лето»	1	02.09	
2-3	«Кто Я?»	2	09.09 16.09	
4	«Какой Я – большой или маленький?»	1	23.09	
5	«Мои способности»	1	30.09	
6	«Мой выбор, мой путь»	1	07.10	
7-8	«Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	2	14.10 21.10	
9	«Уникальность моего внутреннего мира»	1	11.11	
10	«Кого я могу впустить в свой внутренний мир?»	1	18.11	
11-12	«Что значит верить?»	2	25.11 02.12	
<b>Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (4 часа)</b>				
13-14	«Мое детство»	2	09.12 16.12	
15-16	«Я изменяюсь»	2	23.12 30.12	
<b>Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (4 часа)</b>				
17-18	«Мое будущее»	2	13.01 20.01	
19-20	«Хочу вырасти здоровым человеком»	2	27.01 03.02	
<b>Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (3 часа)</b>				
21	«Кто такой интеллигентный человек»	1	10.02	
22	«Хочу вырасти интеллигентным человеком»	1	17.02	
23	«Что такое идеальное Я»	1	24.02	
<b>Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов)</b>				
24	«Кто такой свободный человек?»	1	02.03	
25-26	«Права и обязанности школьника»	2	09.03 16.03	
27	«Что такое «право на уважение?»»	1	23.03	
28	«Права и обязанности»	1	06.04	
29-30	«Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	2	13.04 20.04	
31-32	«Как разрешать конфликты мирным путем?»	2	27.04 04.05	
<b>Раздел 6. Заключение (2 час)</b>				
33-34	«Итоговое занятие»	2	11.05 18.05	