


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с. Кундустуг Каа-Хемского района Республики Тыва

Согласованно:

Заместитель директора по ВР

 /Адыя А.Н./  
« 29 » августа 2025 года

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ  
с.Кундустуг Каа-Хемского района  
 Давалай К.Н./  
Приказ № 11 от 30.08.2025г



**Программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**« Тропинка к своему Я»**  
для 4 класса  
на 2025-2026 учебный год  
Направленность: психология  
Возрастная категория 9-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Тип программы: линейный  
Количество часов в год: 34 часа

Разработал:  
Дараа Любовь Наксыл-ооловна  
Педагог дополнительного образования

Кундустуг 2025

## Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 4 класса МБОУ СОШ с. Кундустуг 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.), а также в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 31 от 22.01.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»
7. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
8. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
9. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
10. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

11. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
12. МР 2.4.0331-23 Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях.
13. Приказ Минпросвещения России № 119 от 21.02.2024 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 г. N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»
14. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО».
15. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «СОШ №6».
16. Устав и программа воспитания МБОУ СОШ с. Кундустуг.

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.

Психологическое здоровье Хухлаева О.В. описывает как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты:

1. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей.
2. Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.
3. Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

#### **Цель программы:**

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.

### **Структура программы**

Программа рассчитана на 34 учебных часов. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия один учебный час.

Структура программы курса состоит из трех разделов:

#### **1. Вводная часть (Введение).**

Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

Вводная часть включает в себя одно занятие, рассчитанное на один урок, и предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

#### **2. Основная часть (Тематические занятия).**

Цель: решение вопросов содержательного характера.

Основная часть состоит из тематических занятий, каждое занятие рассчитано на один урок.

#### **3. Заключительная часть (Обобщение).**

Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний.

Заключительная часть включает одно занятие, рассчитанное на один урок, которое состоит из большой психологической игры и итоговой диагностики.

Структура занятия состоит из трех частей:

- 1. часть** занятия (разминка) решает задачи создания эмоциональных условий работы в группе учащихся, работоспособности участников.
- 2. часть** занятия (основная) включает различные методы работы направленные на раскрытие темы занятия.
- 3. часть** занятия включает упражнения на получение обратной связи.

## **Результаты освоения курса.**

### *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.

## **Содержание программы «Тропинка к своему Я. 4 класс»**

**Введение в психологию (1 час)** - знакомство с предметом психология.

### **Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (11 часов)**

Моё лето. Летние каникулы. Я – четвероклассник. Отличие четвероклассника от третьеклассника. Мои изменения. Я- большой. Я- маленький. Моя гордость.

Мои способности. Мои возможности. Успех. Условия для успеха. Мой выбор. Мой путь.

Путь к успеху. Выбор в нашей жизни. Мой внутренний мир. Мир вокруг меня. Мой внутренний мир уникален и неповторим. Доверие к другим людям. Доверие. Значение взгляда. Значение доверия. Вера в мечту.

## **Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (3 часа)**

Моё детство. Воспоминания о детстве. Роль маленького ребенка. Значение детства на развитие ребенка. Я изменяюсь. Умения на этапах развития. Знания на этапах развития.

## **Раздел 3. Моё будущее (4 часа)**

Мое будущее. Планы на будущее. Взрослый мир. Я в настоящем, я в будущем. Работа над собой в настоящем времени. Здоровый человек. Образ жизни. «Эмоциональная грамотность» и здоровье человека.

## **Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (5 часов)**

Поведение человека и его качества. Интеллигентный человек. Качества интеллигентного человека. Портрет интеллигентного человека. Развитие интеллигентных качеств человека. Идеальное Я? Образ идеального Я.

## **Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком (9 часов)**

Свободный человек. Поступки человека. Права. Права школьника. Права и обязанности школьника в школе, дома, на улице». Право на уважение. Главные права и обязанности ученика. Нарушение прав других людей. Конфликт. Как избежать конфликта. Пути разрешения конфликта. Компромисс.

**Обобщение (1 час)** - итоговое занятие.

### **Методики проводимых исследований:**

1. Методика «Фейс-тест» (оценка эмоционального климата в классе);
2. Определение сформированности «внутренней позиции школьника». Методика помогает выяснить, осознает ли ребенок цели и важность учения, как воспринимает учебный процесс, для чего он ходит в школу;
3. Определение мотивов учения. Методика направлена на изучение сформированности мотивов учения, выявление ведущего мотива;
4. Исследование адаптации методом Люшера — определение эмоционального состояния ребенка в школе, наличия положительных и отрицательных эмоций в различных учебных ситуациях. Выявляется эмоциональная самооценка ребенка;
5. Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан). С ее помощью выявляется уровень школьной тревожности, анализируются школьные ситуации, вызывающие у ребенка страх, напряжение, дискомфорт;
6. Рисуночная методика «Рисунок человека» — позволяет определить уровень

умственного развития ребенка, выявить детей с отставанием от возрастной нормы, что может являться следствием нарушения интеллектуального развития ребенка.

### **Формы и методы 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. Также используются онлайн-занятия для развития познавательной сферы.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), *метод творческого самовыражения* (литературное, художественное), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

### Календарно-тематический план 4 класс

№ занятия	тема занятия	Форма проведения	Содержание занятия	Кол-во часов	дата по плану	дата по факту
1.	<b>Введение в психологию</b>		Знакомство с предметом психология	<b>1 час</b>	03.09	
	<b>Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.</b>	Групповая и индивидуальная работа Беседа	Разминка «Радостное лето», «Гав-гав, хрю-хрю», «Рассказы о лете».  Упражнения «Я - четвероклассник», рисунок «Лето»	<b>11 часов</b>		
2.	Мое лето. Кто я?	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился».  Упражнения «Роли». Работа со сказкой «Федунчик», «Сказка о Маше и ее человечках»	1 час	10.09	
3.	Какой я – большой или маленький.	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы	Разминка «Я горжусь», «Роли», «Я умею...».  Упражнения «Большие и маленькие, «Я сам», «Любимая игра»	1 час	17.09	
4.	Мои способности.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ты похож на...», «Конкурс портретов».	2 часа	24.09	
5.			Упражнения «Что такое способности», «Способности моих родителей». Работа со сказкой «Сказка о скрипке»		01.10	

6. 7.	Мой выбор, мой путь.	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий», «Отгадай, кто я?». Упражнения «Мой выбор», рисунок «На перекрестке дорог».	2 часа	08.10 15.10	
8.	Мой внутренний мир.	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Подушечный бой», «Не выходя из комнаты», «Радиопередача». Упражнения «Чужие рассказы», «Маленький принц».	1 час	22.10	
9. 10.	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Подушечный бой», «Рассмотри и подумай», «Не выходя из комнаты». Упражнения «Маленькая страна»	2 часа	05.11 12.11	
11.	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой полотенцами», «Рассмотри и подумай». Упражнения «Кому я могу рассказать о себе все», «Мой самый интересный сон»	1 час	19.11	
12.	Что значит верить?	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой петушков», «Рассмотри и придумай». Упражнения «Взгляд», «Чудо». Работа со сказкой «Тайна другого берега»	1 час	26.11	
	<b>Тема 2. Я расту, я изменяюсь.</b>			<b>3 часа</b>		
13. 14.	Мое детство.	Групповая и индивидуальная работа Фронтальная работа	Разминка «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределенные картинки», «Мне опять пять лет», «Если бы у меня был ребенок...», «Если ребенок плачет...». Упражнения «Кто в какую игрушку превратился», «Любимая фотография», «Случай из детства». Работа со сказкой «Сундук, который помог царю»	2 часа	03.12 10.12	

15.	Я изменяюсь.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Имя - цветок», «Неопределенные картинки». Упражнения «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту».	1 час	17.12	
	<b>Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b>			<b>4 часа</b>		
16. 17.	Мое будущее.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Взрослое имя», «Я в будущем», «Неопределенные картинки», «Антонимы». Рисунок «Я в настоящем, я в будущем». Упражнения «Хочу в будущем, работаю сейчас», «Если бы я был волшебником», «Мой будущий дом».	2 часа	24.12 14.01	
18. 19.	Хочу вырасти здоровым человеком!	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я психологом родился», «Скажи так, чтоб тебе поверили». Упражнения «Об эмоциональной грамотности», «Мусорное ведро»	2 часа	21.01 28.01	
	<b>Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b>			<b>5 часов</b>		
20.	Кто такой интеллигентный человек?	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы», «Улыбнись, как...», «В ресторане». Упражнения «Кто такой интеллигентный человек». Работа со сказкой «Я иду к своей звезде»	1 час	04.02	
21. 22.	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы», «Поприветствуй меня, как...», «Если ты корабль...». Упражнения «Кто может стать интеллигентным человеком».	2 часа	11.02 18.02	

			Работа со сказкой «Жила-была одна девочка»			
23. 24.	Что такое идеальное Я?	Групповая и индивидуальная работа Фронтальная работа	Разминка «Антонимы», «Произнести фразу», «Поприветствуй меня, как...», «Если ты водоем...». Упражнения «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть»	2 часа	25.02 04.03	
	<b>Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b>			<b>9 часов</b>		
25. 26.	Кто такой свободный человек?	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения	Разминка «Скажи так, чтоб тебе поверили», «Взгляд», «Я психологом родился». Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»	2 часа	11.03 18.03	
27.	Права и обязанности школьника.	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	Разминка «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня. как...», «Если вы источник света...». Упражнения «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею»	1 час	25.03	
28.	Что такое «право на уважение»?	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Толковый словарь», «Поприветствуй меня, как...». Упражнения «Закончи рассказы», «Любимая игра»	1 час	08.04	
29. 30.	Права и обязанности.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Я - учитель». Упражнения «Пять главных прав», «Билль о правах».	2 часа	15.04 22.04	

		Психогимнастика				
31.	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Прищепка». Упражнения «Нарушение прав». Работа со сказкой «Друг Великана»	1 час	29.04	
32. 33.	Как разрешать конфликты мирным путем?	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной». Упражнения «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх, Соня»	2 часа	6.05 13.05	
	<b>Тема 6. Обобщение</b>			<b>1 час</b>		
34.	Итоговое.		Заключительная игра	1 час	20.05	
	<b>Всего часов по программе</b>			<b>34 часа</b>		

