

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Республики Тыва  
Департамент по образованию Мэрии г. Кызыла  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 20 имени Героев Отечества  
города Кызыла Республики Тыва"

Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Большеенисейская, зд. 2.

«Рассмотрено»

Руководителем

социально-психологической службы  
МБОУ «СОШ № 20 имени Героев Отечества  
г. Кызыла РТ» *Дупшун* /М.М. Дупшун/

Протокол № 1/2  
от «29.» август 2024 г.

«Утверждено»

Директор

МБОУ «СОШ № 20 имени Героев Отечества  
г. Кызыла РТ»

/Д.С. Попугалов /



Приказ № 10/2  
от «29.» август 2024 г.

**Рабочая программа по психологии для обучающихся 3 и 4 классов  
по программе О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я»  
на 2024-2025 учебный год**

Педагоги-психологи: Сат М.Б.,  
Карасал Л.В.,  
Ховалыг А-Ч. В.

Кызыл – 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 3 и 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.

Рабочая программа по психологии для 3 и 4 класса разработана на основе:

- ✓ требований федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС);
- ✓ санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189).

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В. Хухлаевой.

Курс психологии «Тропинка к своему Я» может преподаваться за счёт часов школьного компонента и составлять вариативную часть типового учебного плана средней общеобразовательной школы, лицея, гимназии.

Рабочая программа – индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта. Учитель может внести коррективы во все структурные элементы программы с учетом особенностей своего образовательного учреждения и особенностей, обучающихся конкретного класса.

Программа предназначена для обучающихся 3 и 4 классов.

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.

### **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 3 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 158 часов.

### **Общая характеристика предмета:**

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 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.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **3 – 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;
- ✓ 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.

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, инкетирование и др.*

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

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

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.

#### **Межпредметные связи:**

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- ✓ в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- ✓ в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);

✓ в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

**При проведении уроков психологии в 3, 4 классах необходимо использование следующих технологий:**

1. Личностно-ориентированные технологии.
2. Технологию разноуровневого (дифференцированного) обучения.
3. Диалогические технологии.
4. КСО.
5. Технологии проблемного обучения (исследовательский метод).
6. Коммуникативно-информационные технологии.
7. Технология учебно-игровой деятельности.
8. Технология проектной деятельности.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы, как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

### **Третий класс**

#### **Содержание программы «Тропинка к своему Я. 3 класс»**

**(34 ч., 1 ч в неделю)**

#### **Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)**

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой.

Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

#### **Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)**

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает

зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

### **Раздел 3. Культура общения (7 часов)**

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

### **Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 часов)**

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

<b>№ урока</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Тема «Я – третьеклассник»	1
2	Тема «Кого можно назвать фантазером?»	1
3-4	Тема «Я умею фантазировать!»	2
5	Тема «Мои сны»	1
6	Тема «Я умею сочинять»	1
7	Тема «Мои мечты»	1

8-9	Тема «Фантазии и ложь»	2
10-11	Тема «Я и моя школа»	2
12	Тема «Что такое лень?»	1
13-14	Тема «Я и мой учитель»	2
15	Тема «Как справляться с «Немогучками»»	1
16	Тема «Я и мои родители»	1
17	Тема «Я умею просить прощение!»	1
18-19	Тема «Почему родители наказывают своих детей?»	2
20-21	Тема «Настоящий друг»	2
22-23	Тема «Умею ли я дружить?»	2
24	Тема «Трудности в отношениях с друзьями»	1
25-26	Тема «Ссора и драка»	2
27-28	Тема «Что такое сотрудничество»	2
29-30	Тема «Я умею понимать другого»	2
31	Тема «Я умею договариваться с другими»	1
32	Тема «Мы умеем действовать сообща»	1
33	Тема «Что такое коллективная работа»	1
34	Тема «Итоговое занятие»	1
<b>Итого</b>		<b>34ч</b>

### Четвёртый класс

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

(34 ч., 1 ч в неделю)

#### Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

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, Ленюшка... 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 (5 часов)**

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 (5 часов)**

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? (3 часа)**

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? (8 часов)**

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?

<b>№ урока</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Тема «Как я изменился летом?»	1
2-3	Тема «Кто Я?»	2
4	Тема «Расту = взрослою»	1
5	Тема «Мои способности»	1
6	Тема «Мои интересы»	1
7-8	Тема «Мой путь к успеху»	2
9	Тема «Мой внутренний мир»	1

10	Тема «Уникальность внутреннего мира»	1
11-12	Тема «Мой внутренний мир и мои друзья»	2
13-14	Тема «Мои друзья – мальчишки и девчонки»	2
15-16	Тема «Мой класс»	2
17-18	Тема «Мои одноклассники»	2
19-20	Тема «Мои одноклассники – какие они?»	2
21	Тема «Какие ученики – мои одноклассники?»	1
22	Тема «Лидерство в классе»	1
23	Тема «Конфликты в классе»	1
24	Тема «Взаимопомощь в классе»	1
25-26	Тема «Мое детство»	2
27	Тема «Мое настоящее»	1
28	Тема «Мое будущее»	1
29-30	Тема «Мой будущий дом»	2
31-32	Тема «Моя будущая профессия»	2
33-34	Тема «Что нового меня ждет в 5 классе». Итоговое занятие.	2
<b>Итого</b>		<b>34ч</b>

### Методические пособия для учителя:

1. Аудио и видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.
5. Набор тематических таблиц.
6. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
7. Психологические тесты.
8. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

### Список использованной литературы:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
4. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.

16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга, 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
25. Энциклопедия практического самопознания // составитель А.И. Красило. М., 1994.

