

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа им. А.Г. Калкина»

Утверждаю:

Директор  
МКОУ «Паспартинская СОШ  
им. А.Г. Калкина»  
А.В. Байжигитов  
Протокол педсовета №1  
от 30.08.2025г.



**Программа практических занятий  
для обучающихся 4-го класса  
«Дорога в 5-й класс»**

Педагог-психолог: Санина А.В.

с. Паспарга, 2025г.

## Пояснительная записка

Программа «**Дорога в пятый класс**» для 4 класса составлен на основе учебно-методического пособия «Жизненные навыки» С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета кроме черного», Москва 2015г.; О.В Хухлаева «Тропинка к своему Я», Москва 2015г. Н.П; Локаловой «Уроки психологического развития в начальной школе (1-4 классы)» - направлена на развитие познавательных процессов.

Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

Основной образовательной программы ОУ.

В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Программа имеет социальную направленность. Она дает возможность сформировать у детей навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовать свои желания и потребности за счёт внутренних личностных ресурсов.

Цель преподавания психологии в школе - это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Для них важными становятся не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Четвертый класс – последний в начальной школе. Ребенок внутренне готовится к переходу в среднюю школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления. Некоторые дети уже в этот период со своими психическими и физиологическими характеристиками приближаются к стадии препубертата. Их поведение заметно меняется: дети требуют подчеркнутого уважения к себе со стороны взрослых, настаивают на своих правах, нередко игнорируют обязанности. Поэтому в занятиях особое внимание уделено теме «Права и обязанности», помогающей детям уяснить необходимость равновесия гармоничного сочетания прав и обязанностей в жизни человека.

**Цель** – помочь ребенку получить представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках, конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.

Для достижения этой цели необходимо решить **следующие задачи:**

- актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека;
- ознакомить детей с понятием «качества людей»;
- помочь учащимся исследовать свои качества, изучить свои особенности;
- помочь детям осознать наличие у себя разнообразных положительных качеств;
- учить детей находить положительные качества во всех людях
- развивать эмпатию как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- формировать навыки самоанализа, адекватной самооценки;
- формировать умение учитывать позицию другого человека, его точку зрения;

- формировать понимание ценности отношений в жизни человека;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
- формировать умение работать в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.

**Для реализации цели курса используются различные программы:**

1. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой «Жизненные навыки» Москва 2012г
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета кроме черного», Москва 2015г.;
3. О.В Хухлаева «Тропинка к своему Я», Москва 2015г;
4. Н.П. Локаловой «Уроки психологического развития в начальной школе (1-4 классы)» - направлена на развитие познавательных процессов.

### **Место курса в учебном плане**

Программа « Дорога в пятый класс» рассчитана на 1 год обучения - 12 часов.

Программа имеет социально - педагогическую направленность. Каждый ребенок имеет право на уровень жизни, необходимый для нормального физического, умственного, Духовного, нравственного и социального развития. Программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Главный акцент в программе ставится на развитие эмоционального интеллекта ребенка, который включает в себя чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души. Программа формулирует жизненные задачи возраста, знакомит с ними детей и родителей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи и предполагает наиболее адекватные способы решения. В рамках программы происходит решение не столько познавательных, сколько личностных задач младших школьников.

Чувства и эмоции ребенка ставятся на первый план, в ходе прохождения данной программы формируются навыки общения, умения понимать и распознавать свои чувства. На основе теории жизненных задач детей строится содержание кружка, постепенно дети знакомятся с необходимой информацией, которая им поможет в последствие в решении жизненных реальных ситуаций.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предполагаемая программа «Дорога в пятый класс» в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует

коммуникативные навыки, 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

Курс 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.

**Содержание программы «Дорога в пятый в класс» отвечает следующим принципам:**

- научной обоснованности - содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- практической целесообразности - содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации;
- необходимость и достаточность представляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т.е. имеет для них практическую значимость;
- динамическому развитию и системности - содержание программы цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа;
- используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста. Содержание программы, а также методы и формы его реализации носят игровой характер, что соответствует возрастным особенностям детей. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, ориентированы на творческую работу ребёнка - самостоятельную или в коллективе, осознанное закрепление и использование получаемой информации. Работа в тетрадях строится по принципу спирали (концентрическому принципу), т. е. каждое занятие углубляет, расширяет и дополняет те знания и навыки, которые учащиеся получили на предыдущих этапах работы.

**Важным аспектом работы в рамках каждого занятия являются:**

1. Отсутствие чётко регламентированного времени на выполнение каждого задания, что позволяет детям погрузиться в ситуацию, осознать происходящее действие. Найти адекватные ответы и осознанно выбрать вариант поведения;
2. Многократное проигрывание ситуаций в игровой форме, позволяющее всесторонне проанализировать ситуацию, выработать навыки правильного поведения и преодолеть трудности в общении;
3. Совместное обсуждение и решение заданий, способствующее воспитанию у детей сплоченности, чувства ответственности перед товарищами, ощущения коллектива;
4. Индивидуальность - несмотря на то, что вся система занятий предусматривает коллективную работу. Детям дана возможность осознать свою индивидуальность. Понять особенность каждого человека в отдельности и выработать уважительное отношение к другому - «не такому, как я».

Особое направление работы - преодоление у детей чувства беспомощности, неуверенности в себе, неверия в свои силы. Способности добиться своей цели. Важнейшая задача педагога при этом - укрепление у детей веры в свои силы, в свои возможности, в свою способность преодолеть возникающие трудности. У детей не только вырабатывается навык обсуждения и анализа проблемы и выбора линии поведения, но и появляется возможность проиграть предлагаемую ситуацию с партнёрами, выбрать подходящие формы общения, закрепить их в новых ситуациях.

**Формы и методы работы на занятиях проведения занятий.**

Занятия проводятся в групповой форме.

При реализации программы используются следующие методы и приемы:

- тестирование;
- психогимнастика;
- рисование (тематическое и свободное);
- подвижные игры;
- игры-драматизации и ролевые игры;
- беседы и проблемные ситуации;
- техники и приемы саморегуляции;
- коллективно- творческие дела (КТД).

**В структуру занятия входят три части:** разминка, работа по теме, подведение итогов.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и «психотехнические упражнения» направленные на развитие познавательной и эмоционально - волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников. Вместе с тем, еще необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества.

Рефлексия занятий предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

### **Формы подведения итогов**

Эффективность реализации программы отслеживается по результатам следующих показателей:

1.Проверка умений: анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей в форме беседы, рассуждений.

2.Тестирование по выявлению сформированности важнейших учебных умений и действий.

## **Личностные, метапредметные результаты освоения программы курса «Дорога в пятый класс»**

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

### **Регулятивные УУД:**

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

### **Познавательные УУД:**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

### **Личностные результаты:**

Знать: о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;

- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
  - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- Уметь: анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели
- налаживать контакт с людьми;
  - соблюдать правила игры и дисциплину;
  - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
  - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Предметными результатами занятий по программе «**Дорога в пятый в класс**» являются:  
создание условий для успешной адаптации в школе, класса;  
создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;  
сформированность важнейших учебных умений и действий.

## Содержание курса «Дорога в пятый класс»

### 1. Введение в мир психологии. (1 час)

Зачем нужны занятия по психологии.

### 2. Я учусь учиться (1 час)

Как научиться учиться. Как распланировать свое время. Как правильно готовить домашнее задание.

### 3. Я – это я (2 часа)

Кто я, какой я? Я – могу. Я мечтаю, мои цели. Мои способности. Я умею преодолевать трудности. Мой внутренний мир. Уникальность внутреннего мира. Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. 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!

### 4. Мои чувства и эмоции (2 часа)

Чувства бывают разные. Имею ли я право сердиться и обижаться. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности.

### 5. Мое будущее (2 часа)

Мое будущее. Права и обязанности школьника. Кто такой свободный человек. Право на уважение. Заботам о теле забота о себе. 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?

### 6. Общение в моей жизни (2 часа)

Что такое общение. Из-за чего возникают трудности в отношениях. Конфликты и пути их преодоления. Как разрешить конфликты мирным путем.

### 7. Я и другие (1 час)

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои колючки. Что такое одиночество. Я не одинок в этом мире.

### 8. Планета моего класса (1 час)

Создание материков. Что я чувствую. Я и мы и все, кто рядом. Что я возьму с собой в пятый класс.