

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

Рассмотрено на заседании МО Протокол № _____ от _____ Руководитель МО _____ _____	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №1 _____ Л.Н.Гузеева Приказ № _____ от _____
--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 5 классов
на 2022 - 2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы Хухлаевой О. В.
«Тропинка к своему я»

(Учебник Тропинка к своему я: Уроки психологии в средней школе (5-6
классы) Хухлаева О. В. – 6 – е изд. М.: Генезис, 2021

Разработала:
Шеменова И.В. ,
педагог - психолог

Рубцовск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по элективному курсу «Тропинка к своему Я» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2. 2821-10, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г.

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373

Данная рабочая программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 5 класса разработана на основе программы уроков по психологии 5-6 классов «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, М.: Генезис, 2021г. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Программа данного курса представляет систему диагностических и тренинговых занятий, является продолжением курса изучения психологии в начальной школе.

Общая характеристика учебного предмета, курса. Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Подростку особенно трудно, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом, и как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для шестиклассников особое значение. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Поскольку подростковый возраст является критическим периодом в жизни человека, возникает необходимость в подобной программе, где подросток включен и участвует в групповых занятиях психопрофилактической направленности.

Программа элективного курса рассчитана на 34 часа, по одному часу в неделю.

Основной целью данного курса является с одной стороны, формирование психологического здоровья, а с другой стороны – выполнение возрастных задач развития. Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

1. Помощь в осознании подростком своих изменений как в эмоциональном, так и в физическом плане,
2. Формирование навыков взаимоотношения, основанных на любви, сердечности, возможности не только принимать что-либо от людей, но и учиться отдавать,
3. Обогащение представлений о собственных способностях и возможностях.
4. Способствовать адекватному самовыражению,

5. Обсуждение проблемы подростковой дружбы.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Примерная программа рассчитана на 34 учебных часов.

класс	Кол-во часов	Кол-во учебных недель	Кол-во практических, контрольных работ, тематических тестов
5	Тропинка к своему Я	34	тематических тестов -1

4. Требования к планируемым результатам обучения и освоения курса

Программа устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умения чувствовать ответственность за свои поступки,
- усвоение понятий детство, юность, подросток, мечта, фантазия,
- умение правильно реагировать на проявление агрессии со стороны,
- разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение находить источники уверенности в себе,
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью,
- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь справляться с проявлениями личной агрессии,

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умение применять все способы поведения в разрешении конфликта,
- умение разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимание и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни,
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты,

Предметные результаты освоения курса в соответствии с требованиями ФГОС:

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки и поведение других людей),
- формирование самооценки, развитие навыков саморегуляции своего поведения, эмоционального состояния,
 - знать способы поведения в конфликте,
 - знать и различать в повседневной жизни проявление милосердия, непокорности, уважения к другим людям,
 - уметь составлять проекты, презентации по пройденным темам.
 - уметь представить проект своей работы перед аудиторией

Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класс

- понимать цели курса,
- чувствовать ответственность за свои поступки,
- планировать свой режим дня,
- адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих,
- развивать представление о роли личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним,
- применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими,
- применять навыки эффективного общения со взрослыми, сверстниками,

Формы контроля, критерии и нормы оценки

Контроль проводится для определения степени достижения целей обучения, уровня сформированной знаний, умений и навыков. Он осуществляется в виде практических упражнений во время занятий или домашних заданий. Выполнение практических упражнений помогает установить степень усвоения материала.

Подведение итогов реализации программы проводится путём подготовки и защиты мини – проекта «Я – пятиклассник». Данная форма контроля направлена на оптимизацию учебного процесса и оказание учащимся содействия в самоопределении.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Методы контроля:

- наблюдение (комментирование действий при выполнении упражнений на занятиях);
- опрос на знание терминологии;
- анкетирование;
- мониторинг результативности реализации программы в соответствии с заявленными критериями оценки;
- сбор отзывов детей, родителей, педагогов о проведении курса.

Содержание учебного курса основного общего образования включает в себя

Тематическое планирование

5 класс

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в мир психологии	1	-	1
2	Я – это Я	-	8	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои мысли	-	10	10
4	Я и мой внутренний мир	-	3	3
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	-	2	2
6	Я и ты	-	6	6
7	Мы начинаем взрослеть		3	3

7	Итоговое занятие	-	1	1
8	Итого	1	33	34

Содержание курса

5 класс

1. Введение в курс психологии. Предмет и задачи курса (1ч.).

Занятие 1. Беседа.

2. Я – это Я (8 часов).

Занятия 2 – 6. Работа со сказкой, тренинговые занятия и упражнения на повышение самооценки.

3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (10 часов).

Занятия 10-20. Работа со сказкой, проведение тренинговых занятий и упражнений способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

4. Я и мой внутренний мир (3 часа)

Занятия 21-22. Выделение уникальности каждого. Работа со сказкой.

5. Кто в ответе за мой внутренний мир (2 часа).

Занятия 23-24. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые игры.

6. Я и Ты (6 часов).

Занятия 25-30. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

7. Мы начинаем взрослеть (3 часа).

Занятия 30-33. Тренинг мотивирующий подростков к позитивному самоизменению, беседы и упражнения, позволяющие осознанию своих изменений.

8. Итоговое занятие (1ч.)

Занятия 34. Показ мини-проектов, презентаций «Я - пятиклассник».

Учебно-методическое обеспечение для 5 класса

Список методической литературы для учителя

1. М.Р. Битянова, Азарова Т.В., Афанасьева Е.В. Работа психолога в начальной школе.– М.: «Совершенство»,1998.
2. М.Р. Битянова. Организация психологической работы в школе.– М.: «Совершенство», 2000.
3. Р. Римская, Римский С Практическая психология к тестам - М.: АСТ – ПРЕСС, 2001.
4. Н.В. Самоукина. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы – М., 1995.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).- М.: Генезис,2010.
6. Т.В. Чередникова. Проверьте развитие ребенка. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.

Список литературы для учащихся, развивающей познавательный интерес

1. И.В. Вачков. В зеркале сказки. //Школьный психолог, №21, 2001.

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет,
- музыкальный центр,
- рабочие тетради и блокноты,

- ролевые и коммуникативные игры,
- компьютер,
- интеллектуальные задания.

Информационное обеспечение.

1. Учебно – методический портал.

Учебно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Класс 5 класс

Учитель Шеменова Ирина Викторовна

Количество часов

Всего 34 час; в неделю 1 час.

Плановых контрольных уроков 1, тестов 1 ч.;

Планирование составлено на основе программы Тропинки к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2021.

Учебник «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе» (5-6 классы). – М.: Генезис, 2021.

№ урока	Дата (план)	Дата (факт)	Тема	КЭС	Формы контроля
Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час).					
1	08.09		Зачем человеку занятия психологией?	1.1,2.1,3.1	Систематизация изученных ранее знаний.
Раздел 2. «Я – это Я» (8 часов).					
2	15.09.20		Кто я, какой я	1.2,2.1,3.1	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
3	22.09.20		Я могу	1.2,2.1,3.2	Выступление перед классом от каждой группы.
4	29.09.20		Я нужен	1.2,2.1,3.1.3.3	Выступление перед классом от каждой группы.
5	06.10.20		Я мечтаю	1.2,2.1,3.3	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на

					предыдущем уроке
6	13.10.20		Я – это мои цели	1.3,2.1,3.1,3.2	Составление таблицы
7	20.10.20		Я – это мое детство	1.2,2.1,3.3	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
8	27.10.20		Я – это мое настоящее	1.3,2.1,3.1,3.2	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
9	10.11.20		Я и мое будущее	1.3,2.1,3.2,3.3	Составление плана сообщения по теме
Раздел 3: Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (10 часов).					
10	17.11.22		Чувства бывают разные	1.4,2.3	Составление таблиц
11	24.11.22		Стыдно ли бояться	1.4,2.3	Выступление перед классом от каждой группы.
12	01.12.22		Имею ли я право сердиться и обижаться	1.4,2.3	Выступление перед классом от каждой группы.
13	08.12.22		Каждый видит мир и чувствует по-своему	1.4,2.3	Составление плана сообщения по теме
14	15.12.22		Любой внутренний мир ценен и уникален	2.3,1.6	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
15	22.12.22		У меня появилась агрессия	2.2,2.4	Выступление перед классом от каждой группы.
16	12.01.23		Конструктивное реагирование на агрессию	2.2,2.4	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке

17	19.01.23		Зачем человеку уверенность в себе? Источники уверенности в себе	2.2,2.4	Выступление перед классом от каждой группы.
18	26.01.23		Уверенность и самоуважение	1.4,1.5	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
19	02.02.23		Уверенное поведение	1.5,2.5	Составление плана сообщения по теме
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (3 часа)					
20	09.02.23		Каждый видит мир и чувствует по-своему(1ч.)		
21	16.02.23		Любой внутренний мир ценен и уникален		
22	02.03.23		Любой внутренний мир ценен и уникален		
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир (2 часа)					
23	09.03.23		Трудные ситуации могут меня научить	1.7,2.6,2.7	Составление плана сообщения по теме
24	16.03.23		В трудной ситуации я ищу силу в себе	1.7,2.6,2.7	Выступление перед классом от каждой группы.
Раздел 6. Я и Ты (6 часов).					
25	23.03.23		Я и окружающие		
26	30.03.23		Мои друзья	1.8,2.8,2.9,3.4,3.5	Выступление перед классом от каждой группы.
27	06.04.23		Я и мои колючки	1.8,2.8,3.4,3.5	Выступление перед классом от каждой группы.
28	13.04.23		Трудности в школе	1.8,2.8,3.4,3.5	Составление плана, схемы, таблицы
29	20.04.23		Трудности дома	1.8,2.8,2.9,3.4,3.5	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры

30			Другие культуры – другие друзья	1.8,2.8,3.4,2.9	Выступление перед классом от каждой группы.
Раздел 7. Мы начинаем взрослеть (3 часа).					
31	27.04.21		Нужно ли человеку взрослеть	1.9,1.10,2.10	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
32	04.05.21		Взросление и отношения с окружающими	1.9,1.10,2.10	Составление плана, схемы, таблицы
33	11.05.21		Мое взросление	1.9,1.10,2.10	Составление плана, схемы, таблицы
34	18.05.21		Итоговое занятие.	2.11,2.12	Выступление перед классом от каждой группы.

Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу кружка для 5 класса

ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я

Код требований		Требования к уровню подготовки обучающихся
		Знать (понимать):
1	1.1	Знать предмет и задачи и цель курса.
	1.2	Знать понятия и различать «детство», «юность», «подросток», «мечта», «фантазия»,
	1.3	И чувствовать ответственность за свои поступки,
	1.4	Понятия и уметь различать «чувства» и «эмоции» людей, определения «агрессии», «агрессивности», «самоуважение»,
	1.5	Что уверенность и уважение к другим людям необходимы для достижения успехов в различных делах
	1.6	что уверенность необходима для развития человека,
	1.7	какие трудные ситуации могут встретиться на жизненном пути человека,
	1.8	способы поведения в конфликте на практике,
	1.9	происходящие в поведении подростка изменения,
		1.10
		Уметь:
2	2.1	Ставить перед собой адекватные цели,
	2.2	Применять способы поведения в конфликте на практике,

	2.3	Проявлять эмпатию и сочувствие к окружающим,
	2.4	Разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
	2.5	Находить источники уверенности в себе,
	2.6	находить положительные варианты выхода из трудных ситуаций,
	2.7	находить дополнительные ресурсы в трудных для ребенка ситуациях.
	2.8	применять способы поведения в конфликте на практике,
	2.9	сдерживать свои негативные проявления в общении с друзьями,
	2.10	адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих,
	2.11	составлять проекты, презентации по пройденным темам.
	2.12	представить проект своей работы перед аудиторией
3		Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
	3.1	расширения знаний о многообразии существующих способов реализации своих потребностей.
	3.2	осознания своих возможностей, своей значимости для родных и близких людей, поступков по отношению к людям,
	3.3	осознания себя в настоящем, прошлом и в будущем.
	3.4	применять способы поведения в конфликте на практике,
	3.5	принимать окружающих людей такими какие они есть
	3.6	формирования понятия об ответственности за свое будущее.

Лист корректировки

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

2022 -2023 - учебного года

Учитель Шеменева Ирина Викторовна

Кружок «Тропинка к своему Я» класс (ы) 5 – ые классы

Период	По плану	Фактически	Отставание	Причина	Способ устранения отставания
I четверть					
II четверть					
III четверть					
IV четверть					
Год					

