

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 34» г. Белгорода**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ ООШ №34

Зотова Я.В.

Приказ № 114

от «31» «августа»2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«Тропинка к своему Я»**

**5 класс**

**Составитель: педагог-психолог  
Матчина Ольга Николаевна**

**Белгород, 2023**

## 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, 2019 г.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Программа данного курса представляет систему диагностических и тренинговых занятий.

**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.

#### **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,
- 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**

- 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,

#### **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.

### Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Водное занятие	1	-	1
2	Я – это Я	-	8	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои мысли	-	13	13
4	Кто в ответе за мой внутренний мир	-	2	2
5	Я и Ты	-	5	5
6	Мы начинаем меняться	-	4	4
7	Итоговое занятие	-	1	1
8	Итого	1	33	34

### Содержание курса

#### 1. Введение. Предмет и задачи курса (1ч.).

Занятие 1. Беседа.

#### 2. Я – это Я (8 часов).

Занятия 2 – 9. Работа со сказкой, тренинговые занятия и упражнения на повышение самооценки.

#### 3. Я имею право чувствовать и выразить свои мысли (13 часов).

Занятия 10-22. Работа со сказкой, проведение тренинговых занятий и упражнений способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

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

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

#### 5. Я и Ты (5 часов).

Занятия 25-29. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

#### 6. Мы начинаем меняться (4 часа).

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

#### 7. Итоговое занятие (1ч.)

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

**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»**

<b>№</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата фактически</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1. Предмет и задачи курса (1 час)</b>				
1			Введение. Предмет и задачи курса	
<b>Раздел 2. «Я – это Я» (8 часов)</b>				
2			Кто я, какой я	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
3			Я могу	Выступление перед классом от каждой группы.
4			Я нужен	Выступление перед классом от каждой группы.
5			Я мечтаю	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
6			Я – это мои цели	Составление таблицы
7			Я – это мое детство	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
8			Я – это мое настоящее	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
9			Я и мое будущее	Составление плана сообщения по теме
<b>Раздел 3: Я имею право чувствовать и выразить свои мысли (13 часов).</b>				
10			Чувства бывают разные	Составление таблиц
11			Стыдно ли бояться	Выступление перед классом от каждой группы.
12			Имею ли я право сердиться и обижаться	Выступление перед классом от каждой группы.
13			Каждый видит мир и чувствует по-своему	Составление плана сообщения по теме
14			Любой внутренний мир ценен и уникален	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
15			У меня появилась агрессия	Выступление перед классом от каждой группы.
16			Как выглядит агрессивный человек	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
17			Конструктивное реагирование на агрессию	Выступление перед классом от каждой группы.

18			Зачем человеку уверенность в себе?	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
19			Источники уверенности в себе	Составление плана сообщения по теме
20			Какого человека можно назвать неуверенным в себе?	Выступление перед классом от каждой группы.
21			Уверенность и самоуважение	Составление плана сообщения по теме
22			Уверенности и уважение к другим	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
<b>Раздел 4. Кто в ответе за мой внутренний мир (2 часа)</b>				
23			Трудные ситуации могут меня научить	Составление плана сообщения по теме
24			В трудной ситуации я ищу силу в себе	Выступление перед классом от каждой группы.
<b>Раздел 5. Я и Ты (5 часов).</b>				
25			Я и мои друзья	Выступление перед классом от каждой группы.
26			У меня есть друг	Выступление перед классом от каждой группы.
27			Мои друзья	Составление плана, схемы, таблицы
28			Я и мои колючки	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
29			Я не одинок в этом мире	Выступление перед классом от каждой группы.
<b>Раздел 6. Мы начинаем меняться (4 часа).</b>				
30			Нужно ли человеку меняться	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
31			Нужно ли мне меняться?	Составление плана, схемы, таблицы
32			Самое важное - захотеть меняться	Составление плана, схемы, таблицы
33			Я повзрослел. Подготовка к работе по мини – проекту «Я – пятиклассник»	Выступление перед классом от каждой группы.
34			Итоговое занятие.	Выступление перед классом от каждой группы.

#### Список литературы:

Уроки по психологии 5-6 классов «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, М.: Генезис, 2019