

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного  
округа-Югры

Администрация города Пыть-Ях  
МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО  
руководитель МО



Т.Л.Кагарлыцкая

Протокол №1  
от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

председатель методического  
совета



И.В.Ильиных

Протокол № 1  
от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ №5



Е.В.Хахулина

Приказ № 360 - О  
от "27" 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я» 5 класс

Составитель: Исмайылова Нурия Закировна,  
педагог-психолог

г.Пыть-Ях, 2024 год

## Пояснительная записка

Курс ВД «Тропинка к своему Я» для 5-х классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

### Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у обучающихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности обучающихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления обучающихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать обучающихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у обучающихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 34 часа в 5-м классе.

Курс занятий по психологии направлен на формирование у обучающихся следующих умений и способностей.

**Личностные компетенции:** умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции:** умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3) программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).
- 4) Типовое положение об ОУ.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих обучающимся разного возраста.

Рабочая программа для 5-х классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

Данная программа позволяет обучающимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

**Личностные компетенции:**

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции: □**

умение анализировать;

- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
<b>1. Я - пятиклассник</b>			<b>20</b>
1.1		Давайте познакомимся	2
1.2		Что такое 5 класс?	2
1.3		Мы и наши близкие	2
1.4		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	2
1.5		Мы и наши привычки (режим дня)	2
1.6		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	2
1.7		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	2
1.8		Мы, наши недостатки и достоинства	2
1.9		Мы, наши права и обязанности	2
1.10		Мы и наш класс	2
<b>2. Введение в мир психологии</b>			<b>18</b>
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	2
2.2		Кто я, какой я?	4
2.3		Я могу	2
2.4		Я нужен!	2
2.5		Я мечтаю	2
2.6		Я – это мои цели	2
2.7		Я – это мое детство	2
2.8		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	2
<b>3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>			<b>6</b>
3.1		Чувства бывают разные	2
3.2		Стыдно ли бояться	2
3.3		Имею ли я право сердиться и обижаться?	2
<b>4. Я и мой внутренний мир</b>			<b>4</b>
4.1		Каждый видит мир и чувствует по-своему	2
4.2		Любой внутренний мир ценен и уникален	2
<b>5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>			<b>4</b>
5.1		Трудные ситуации могут научить меня	2
5.2		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2
<b>6. Я и ты</b>			<b>12</b>
6.1		Я и мои друзья	2
6.2		Я и мои друзья	2
6.3		У меня есть друг	2

6.4		Я и мои «колючки»	2
6.5		Что такое одиночество?	2
6.6		Я не одинок в этом мире	2
<b>7. Мы начинаем меняться</b>			<b>4</b>
7.1		Нужно ли человеку меняться?	2
7.2		Самое важное – захотеть меняться	2
<b>8. Итоговое занятие</b>			<b>2</b>
<b>Итого:</b>			<b>70</b>

**Учебно-методический комплект:**

1. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2011.