

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Красноярского края  
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования города Енисейска»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №1 имени И.П.  
Кытманова»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № \_\_\_\_\_  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ В.Г. Касьянова

**СОГЛАСОВАНО:**

на педагогическом совете  
Протокол \_\_\_\_\_ от  
30.08.2023  
Зам. по УМР  
\_\_\_\_\_ Т.И. Юхименко

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МАОУ «СШ №1»  
\_\_\_\_\_ О.А. Томашевская  
Приказ \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ  
«Тропинка к своему Я»**

для 5 класса

на 2024 - 2025 учебный год

Разработал:  
Пакулева Елена Сергеевна  
педагог-психолог

2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5 классов поможет школьникам адаптироваться в условиях новой школы. Все занятия направлены на развитие навыков конструктивного общения, на умение справляться с конфликтными ситуациями, на снижение школьной тревожности, на формирование адекватной самооценки и понимание себя.

Данная рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Программы «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в 5-6 классах» О.В. Хухлаева, - Москва: «Генезис», 2011г.

Данная рабочая программа является программой курса внеурочной деятельности для учащихся 5 классов.

Подростковый период – очень важный этап в жизни каждого человека. Возраст пятого класса- это своеобразный переход от младшего школьного возраста к младшему подростковому. В этот период дети постепенно обретают чувство взрослости. Важно, чтобы у каждого ребенка была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе, разобраться в своих чувствах и желаниях, научиться брать на себя ответственность за свои поступки.

Кроме того, пятый класс довольно сложный период для каждого школьника, т.к. дети переходят к новым условиям обучения в среднем звене, что требует от них определенной адаптации.

Также пятый класс – это время общения, время налаживания контакта с новыми одноклассниками и учителями. Поэтому особое внимание необходимо уделить межличностным отношениям в классе. Детям важно научиться строить взаимоотношения с окружающими, следовать нормам и правилам, справляться с конфликтными ситуациями.

**Цель программы:** создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья учащихся, создание условий для их успешной адаптации.

**Задачи курса:**

1. Помогать учащимся адаптироваться к условиям средней школы.
2. Мотивировать их к самопознанию и познанию других.
3. Учить их распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу; понимать чувства другого человека.
4. Помогать им обрести уверенность в собственных силах.
5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений.
6. Создавать положительный эмоциональный настрой, способствовать снятию страхов и эмоционального напряжения.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Личностные результаты:**

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, религии, традициям, языкам и ценностям;
3. формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4. формирование коммуникативной компетентности в общем и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и обществах;

6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;

7. формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

9. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты.**

#### **Регулятивные УУД:**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### **Познавательные УУД:**

- учиться осознавать и анализировать себя;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать свои чувства и чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно себя вести в ситуации проявления агрессии со стороны других людей;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

#### **Предметные результаты:**

- осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
- уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителями и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы.

## Содержание учебного курса

Программа «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути.

В ходе реализации программы делается акцент на духовно-нравственном развитии и воспитании

школьников, которое является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социо-психологические игры, элементы, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии. В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой которая включает три основных компонента:

### **Тема 1. «Немного обо мне». (3 часа)**

**Занятие 1.** Кто я, какой я?

Беседа, обсуждение, заполнение анкет.

**Занятие 2.** Мини- сочинение «Какой я и чем я отличаюсь от других».

**Занятие 3.** Моя самооценка.

Беседа на заданную тему, диагностика.

### **Тема 2. Я и моя школа. (6 часов)**

**Занятие 4.** Здравствуй, пятый класс!

Вспоминаем приятные моменты учебы в школе, успехи и достижения, проясняем цели на этот учебный год.

**Занятие 5.** Я и учеба.

Дискуссия на тему занятия. Диагностика мотивации учебной деятельности.

**Занятие 6.** Что поможет мне учиться.

Обсуждение личных качеств ученика, правил поведения на уроке. Дискуссия на тему занятия.

**Занятие 7.** Я и мой класс.

Дискуссия на тему занятия: дружба, взаимопомощь и пр. Социометрия. Диагностика групповой сплоченности.

**Занятие 8.** Я - ученик.

Диагностика личностных качеств учащихся.

**Занятие 9.** Я и мои учителя.

Беседа на заданную тему, диагностика отношения к классному руководителю.

### **Тема 3. Тропинка самопознания (8 часов).**

**Занятие 10.** Я и мои чувства. Беседа о чувствах, упражнения. Диагностика эмпатии.

**Занятие 11.** Эмоции, чувства и поведение. Знакомство с этими понятиями. Анализ ситуаций (или притчи). Упражнение «Дорисуй эмоцию».

**Занятие 12.** Как я общаюсь. Беседа на заданную тему, диагностика коммуникативных умений.

**Занятие 13.** Мои сильные стороны. Беседа на заданную тему, диагностика коммуникативных и организаторских способностей.

**Занятие 14.** Я и мой внутренний мир. Выполнение упражнений на формирование уверенности в уникальности внутреннего мира каждого человека: «Мысленная картинка», «Если я камушек», лепка из пластилина «Я внутри и снаружи», работа со сказкой, рисование своей планеты «Маленький принц».

**Занятие 15.** Мои мечты и цели. Дискуссия на тему «Чем мечта отличается от цели. Составление списка «Мои мечты».

**Занятие 16.** Мои цели. Составление списка целей. Как достичь цели. Работа над формулировкой своей самой важной цели и нахождением способов достижения этой цели через упражнение «Лесенка».

**Занятие 17.** Мое настоящее и будущее. Упражнение на повышение самооценки («Превратись в возраст», «Встреча через 10 лет»). Выполнение рисунков: «Я сегодня и я в будущем».

## Учебно-методическое обеспечение

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» 5-6 классы кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва, 2009.