

**Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразова-
тельная школа № 22**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 22
/А.А. Левин/
Приказ № 123-О
от «30» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
(основное общее образование)
для обучающихся 5 классов

г. Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-классы).

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, 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, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Предлагаемый курс психологических занятий в 5 классе направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению благоприятного психологического климата в классе.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5 классов, по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья учащихся через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать, понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным

- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- уметь делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексия

Познавательные УУД:

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

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 агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

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

Формы организации коррекционно-развивающих занятий

Программа «Тропинка к своему Я» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, групповые дискуссии.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооценки, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся.

**Календарно-тематический план
«Я начинаю меняться» (5 класс)**

Цель: помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

№	Тема	Содержание	Кол- во часов	Дата предв	Дата факт
1	Введение в мир психологии (1ч) Цель: мотивировать учащихся на занятия психологией	Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией?	1		
2	Я - это Я (7ч) Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки	Занятие 2. Кто я, какой я? Занятие 3. Я - могу. Занятие 4. Я нужен! Занятие 5. Я мечтаю. Занятие 6. Я-это мое прошлое. Занятие 7. Я - это мое настоящее. Занятие 8. Я - это мое будущее.	1 1 1 1 1 1		
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства(5ч) Цель: способствовать рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению	Занятие 9. Чувства бывают разные. Занятие 10. Мои чувства. Занятие 11. Чувства вокруг Занятие 12. Стыдно ли бояться? Занятие 13. Имею ли я право сердиться и обижаться?	1 1 1 1 1		
4	Я и мой внутренний мир (3ч) Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	Занятие 14. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Занятие 15. Любой внутренний мир ценен и уникален. Занятие 16. Любой внутренний мир ценен и уникален (продолжение)	1 1 1		
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?(2ч) Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Занятие 17. Трудные ситуации могут научить меня. Занятие 18. Трудные ситуации могут научить меня. (продолжение)	1 1		

6	Я и Ты (10ч) Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы	Занятие 19. Я и окружающие	1		
		Занятие 20. Мои друзья.	1		
		Занятие 21. Я и мои «колючки».	1		
		Занятие 22. Я и мои «колючки»(продолжение)	1		
		Занятие 23. Трудности в школе			
		Занятие 24. Трудности в школе(продолжение)	1		
		Занятие 25. Трудности дома			
		Занятие 26. Трудности дома (продолжение)	1		
		Занятие 27. Другие культуры-другие друзья	1		
7	Мы начинаем взрослеть (6ч) Цель: помочь подросткам осознать свои изменения; мотивировать подростков к позитивному самоизменению	Занятие 28. Другие культуры-другие друзья (продолжение)	1		
		Занятие 29. Нужно ли человеку взрослеть?	1		
		Занятие 30. Взросление и отношения с окружающими	1		
		Занятие 31. Взросление и отношения с окружающими (продолжение)	1		
		Занятие 32. Мое взросление	1		
		Занятие 33. Мое взросление (продолжение)	1		
		Занятие 34. Заключительное			
ИТОГО:			34ч.		

Литература:

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками.-Спб.: Питер, 2007
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5. Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя»
© Материал из Справочной системы «Образование»:
<http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60>
6. Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7. Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.- Спб.: изд.Речь, 2010.
8. Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник,

- Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. - Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.-Изд.Речь, 2007.
 10. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. - Спб.: Речь, 2005.
 11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 - 6 классы).- 6-е изд. - М.: Генезис, 2018.
 12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 - 8 классы).- 3-е изд. - М.: Генезис, 2018.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279261

Владелец Левин Алексей Алексеевич

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026