

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №25 города Тюмени

«Рассмотрено»
на заседании МО
классных руководителей
Протокол №1
От «26» августа 2025г.

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол №1
от «29» августа 2025



Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

5 класс

Составитель:

Педагог-психолог Дуримонова Е.Г.

Тюмень, 2025 год

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения ФОП ООО, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370; планируемым результатам обучения в соответствии с обновленным ФГОС ООО, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ 31 мая 2021 г. № 287; с учётом Федеральной рабочей программы воспитания.

Рабочая программа по психологии для 5 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в школе (5-6 класс), Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2016г.

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

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

Задачи курса:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей-установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МОУ СОШ №25 на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана на 17 часов в полугодие, проводится 1 час в неделю, Длительность 1 занятия 30 минут.

Общая характеристика курса.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Форма занятий:

-Выполнение упражнений в игровой форме, проведения дискуссий; соревнования, психологические тренинги и релаксации.

Планируемые результаты:

- приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками;
- снижение уровня тревожности;
- развитие навыков уверенного поведения.

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса по изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации.

Результаты освоения курса.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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.

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.

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.

Методы и техники, используемые в программе

1. *Ролевые игры*. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. *Дискуссии*. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. *Рисуночная арт-терапия*. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. *Моделирование образцов поведения*. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
5. *Метафорические истории и притчи*.

Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика

Содержание курса 5 класс

Раздел 1. Введение в мир психологии Зачем нужны занятия по психологии? Здравствуй, пятый класс! Правила нашей жизни

Раздел 2. Я - это я Качества личности: «кто я? какой я?» Мы разные, но мы вместе!

Я - могу. Я - нужен!

. Я — успешный ученик. Осознание себя в роли ученика. Знакомство со школьными правилами, поведение в различных школьных ситуациях. Формирование учебных навыков, усвоение правил работы на уроке. Диагностика учебной мотивации, школьной тревожности, интеллекта, памяти, внимания. Формирование навыков взаимодействия в группе.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 6. Я и ты. Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 7. Мы начинаем меняться Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться.

Тематический план

Дата	Название разделов и тем	Количество часов			виды деятельности	Формы занятий	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
	Тема 1. Введение в мир психологии.	1	0,5	0,5			https://pandia.ru/text/78/036/352-6.php
2.10 23	Здравствуй, пятый класс! Правила нашей жизни.	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Подгрупповые формы Коллективные обсуждения и дискуссии.	https://flibusta.club/b/482392/read
	Тема 2. Я-это я	3	1,5	1,5			https://www.rulit.me/books/tropinka

							-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-nachalnoj-shkole-14-read-472247-1.html
09.10.23	Кто я, какой я? Я - могу. Я нужен!	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Самостоятельная работа. Работа в парах.	https://kindbook.net/chitat/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6
16.10.23	Мы разные, но мы вместе!	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Коллективные обсуждения и дискуссии	
23.10.23	Легко ли быть учеником?	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Коллективные обсуждения и дискуссии	
	Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	3	1,5	1,5			
30.10.23	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться?	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная	Техники и приёмы саморегуляции.	

					Проблемно-ценностное общение		
06.11.23	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Использование экспресс-диагностик	
13.11.23	Чего я боюсь?	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Использование экспресс-диагностик	
	Тема 4. Я и мой внутренний мир.	2	1	1			
20.11.23	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Коллективные обсуждения и дискуссии	
27.11.23	Любой внутренний мир важен и уникален.	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Коллективные обсуждения и дискуссии коммуникативные игры;	

	Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?	4	2	2			
04.12.23	Трудные ситуации могут научить меня.	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение	
11.12.23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение	
18.12.23	Конфликт или взаимодействие?	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	Коллективные обсуждения и дискуссии	
25.11.23	Работа с негативными переживаниями.	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	методы психической саморегуляции арт-терапия; сказкотерапия;	
	Тема 6. Я и ты.	2	1	1			
08.01.24	Я и мои друзья .У меня есть	1	0,5	0,5	Игровая	тренинговые	

	друг.				Познавательная Проблемно- ценностное общение	упражнения; коммуникативные игры; дискуссии;	
15.01.24	Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно- ценностное общение	Коллективные обсуждения и дискуссии	
	Тема 7. Мы начинаем меняться.	1	1	1			
22.01.24	Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться	1	0,5	0,5	Игровая Познавательная Проблемно- ценностное общение	Коллективные обсуждения и дискуссии	

Список литературы

1. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
2. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г
3. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
4. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
5. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
6. Райс Ф. « «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
7. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г
8. Хухлаева О.В.«Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2017.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061610

Владелец Дубонос Светлана Михайловна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025