

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ, ДЕТСКИЙ САД № 25»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

МО классных руководителей

МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25» г.

Симферополя

от 31.08.2022 год № 4

Руководитель МО _____ Ю.К. Войналович

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа – гимназия,

МБОУ «Школа – гимназия, детский сад №

25» г. Симферополя

_____ Р.И. Маслюк

Приказ от 31.08.2022 год № 558/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»
5 класс
НАПРАВЛЕНИЕ: социальное**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МБОУ «Школа – гимназия,

детский сад № 25»

г. Симферополя

_____ О.Ф. Давыдова

31.08.2022 год

г. Симферополь, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учетом требований ФГОС, на основе авторской программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы) и (7-8 классы) - М.: Генезис.

Федеральные

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 классы), *Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897.*
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500)
5. Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Региональные

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2015 №1340 «Об утверждении перечня обязательной деловой документации общеобразовательных учреждений».
2. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 №555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015/2016
3. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2016/2017
4. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».

Актуальность

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее

место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий в 5 классе актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

Обучающиеся в результате освоения программы должны:

- Уметь опираться на свой личный опыт в рамках предложенной стратегии, анализировать внешние возможности и препятствия, личные сильные и слабые стороны, планировать и ставить цели.
- Знать приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Предметными результатами:

- 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 учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
- применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и

самовыражения в разных видах деятельности.

Личностными результатами освоения курса программы являются:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование мотива самопознания и саморазвития;
- осознание себя и своего места в жизни.

Учащиеся научатся:

- понимать уникальность и безусловную ценность собственного Я;
- использовать психологические средства для формирования собственной личности;
- использовать полученные навыки самопознания для решения актуальных и перспективных задач своей жизни.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

По результатам программы обучающиеся должны овладеть:

- работы в команде;
- знаниями уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте;
- понятиями об уверенности, мотивах и ценностях каждого человека;
- понятиями обеспечивающие появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации;
- значение творческого потенциала человека.

Особенности данной программы.

Данная программа направлена 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. 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.

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

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.

7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Место в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа в год – 5 класс, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Формы проведения занятий: работа в паре, групповая работа, коллективная работа.

Содержание программы.

Раздел 1. «Введение в мир психологии». Зачем человеку занятие психологией.

Раздел 2. Я – это Я. Кто я, какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мое прошлое. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. Мои чувства. Чувства вокруг. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Любой внутренний мир ценен и уникален. Что такое тревожность. Диагностика тревожности.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир. Огромный мир чувств человека. Что такое эмоции и чувства. Личность и неповторимость человека. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир».

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». Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила»

Раздел 6. Я и ты. Я и окружающие. Мои друзья. Я и мои «колючки». Что такое одиночество. Я не одинок в этом мире. Трудности В школе. Трудности дома. Другие культуры – другие друзья

Раздел 7. Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку Взрослеть. Взросление и отношений с окружающими. Мое Взросление. Заключительное занятие (подведение итогов).

Ожидаемые результаты:

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.

Тематическое планирование с использованием основных видов учебной деятельности обучающихся

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
5 классы 34 часа	
Раздел 1. «Введение в мир психологии» (1 ч.)	
Зачем человеку занятия психологией	Введение в психологию. Сформировать представление у учащихся о психологии и настроить на работу.
Раздел 2. «Я это Я» (6 ч.)	
Кто я, какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мое прошлое. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Как необходимо воспитывать детей.
Раздел 3. «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. » (7 ч.)	
Чувства бывают разные. Мои чувства. Чувства вокруг. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Любой внутренний мир ценен и уникален. Что такое тревожность. Диагностика тревожности.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.
Раздел 4. «Я и мой внутренний мир». (6 ч)	
Огромный мир чувств человека. Что такое эмоции и чувства. Личность и неповторимость человека. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир»	Я и мой внутренний мир. Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения.
Раздел 5. «Кто в ответе за мой внутренний мир. » (3 ч.)	
Трудные ситуации могут научить меня. «В трудной ситуации я ищу силу	Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и

внутри себя, и она обязательно найдется». Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила»	поступки. В любом событии есть и плюсы, и ми нусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.
Раздел 6. «Я и ты» (7 ч.)	
Я и окружающие. Мои друзья. Я и мои «колючки». Что такое одиночество. Я не одинок в этом мире. Трудности В школе. Трудности дома. Другие культуры – другие друзья	Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.
Раздел 7. «Мы начинаем меняться (4 ч.)	
Нужно ли человеку Взрослеть. Взросление и отношений с окружающими. Мое Взросление. Заключительное занятие (подведение итогов)	Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека.

Список литературы.

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. – Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко– М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий – М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель– М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина– М.: Издательство «Атлант», 2004.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева — «Интермедиатор», 2005, 2017

Интернет источник

<https://mbdou-130.ru/wp-content/uploads/2022/06/pervushina-i.-m.-tropinka-k-svoemu-ja.-kak-sohranit-psihologicheskoe-zdorove-doshkolnikov.pdf>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ, ДЕТСКИЙ САД № 25» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Тропинка к своему Я»

5 класс

НАПРАВЛЕНИЕ: социальное

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МБОУ «Школа – гимназия, детский сад № 25»

г. Симферополя

О.Ф. Давыдова

31.08.2022 год

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количес т во часов	Дата проведения					
			5-Б		5-В		5-Д	
			Дата по план у	Дат а по фак ту	Дата по плану	Дата по факт у	Дата по плану	Дата по факт у
Раздел 1. «Введение в мир психологии» (1 ч.)								
1	Зачем человеку занятия психологией?	1						
	Раздел 2. «Я это Я» (6 ч.)							
2	Кто я, какой я?	1						
3	Я – могу	1						
4	Я нужен!	1						
5	Я мечтаю	1						
6	Я – это мое прошлое. Я – это мое настоящее.	1						
7	Я – это мое будущее	1						
Раздел 3. «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. (7 ч.)								
8	Чувства бывают разные	1						
9	Мои чувства	1						
10	Чувства вокруг	1						
11	Стыдно ли бояться?	1						
12	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1						
13	Любой внутренний мир ценен и уникален	1						
14	Что такое тревожность. Диагностика тревожности.	1						
Раздел 4. «Я и мой внутренний мир». (6 ч.)								
15	Огромный мир чувств человека	1						

16	Что такое эмоции и чувства	1						
17	Личность и неповторимость человека	1						
18	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1						
19	Любой внутренний мир ценен и уникален	1						
20	Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир»	1						

Раздел 5. «Кто в ответе за мой внутренний мир. » (3 ч.)

21	Трудные ситуации могут научить меня	1						
22	«В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется»	1						
23	Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила»	1						

Раздел 6. «Я и ты» (7 ч.)

24	Я и окружающие	1						
25	Мои друзья	1						
26	Я и мои «колючки»	1						
27	Что такое одиночество. Я не одинок в этом мире.	1						
28	Трудности В школе	1						
29	Трудности дома	1						
30	Другие культуры – другие друзья	1						

Раздел 7. «Мы начинаем меняться» (4 ч.)

31	Нужно ли человеку Взрослеть	1						
32	Взросление и отношений с окружающими	1						
33	Мое Взросление	1						
34	Заключительное занятие (подведение итогов)	1						

