

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 15**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
« Тропинка к своему Я»**

**Возраст:11-12 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**г. Комсомольск-на-Амуре,2025**

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность:**

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, трудности в обучении 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 данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научитьсяправляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Рабочая программа для 5 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011)

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. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности 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 ребенка 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 подростком 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 обучающихся 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.

## **2. Сроки реализации**

Рабочая программа реализуется для учащихся 5 классов, 1 час в неделю, 34 часа в год

## **3. Цели рабочей программы:**

1. Формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир.

2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.

3. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).

4. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.

5. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

## **4. Задачи курса:**

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 недостатками 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.

## **5. Планируемые 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 обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### **5 класс**

#### ***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- Нормы и правила, существующие в мире;
- Начальные понятия социальной психологии;
- Начальные понятия конфликтологии.
- Свойства и качества самооценки
- 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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;

- освоение способов решения проблем психологического характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата творческой деятельности;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;

- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;

- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;

- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

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 обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

## **5 класс**

### ***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.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с

задачами коммуникации;

- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

***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
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

***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 учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли, 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.

## **Структура занятий:**

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

### *Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

### *Основная(рабочая)часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

### *Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний. Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

## Календарно-тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>1.Я-пятиклассник</b>	<b>10</b>
1.1	Давайте познакомимся	1
1.2	Что такое 5 класс?	1
1.3	Мы и наши близкие	1
1.4	Мы и наше настроение – от кого и отчего оно зависит	1
1.5	Мы и наши привычки (режим дня)	1
1.6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
1.7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
1.8	Мы, наши недостатки достоинства	1
1.9	Мы, наши права и обязанности	1
1.10	Мы и наш класс	1
	<b>2.Введение в мир психологии</b>	<b>9</b>
2.1	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2	Кто я, какой я?	2
2.3	Я могу	1
2.4	Я нужен!	1
2.5	Я мечтаю	1
2.6	Я–это мои цели	1
2.7	Я–это мое детство	1
2.8	Я–это мое настоящее. Я–это мое будущее	1
	<b>3.Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>	<b>3</b>

3.1	Чувства бывают разные	1
3.2	Стыдно ли бояться	1
3.3	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
<b>4. Я и мой внутренний мир</b>		<b>2</b>
4.1	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
<b>5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>		<b>2</b>
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	1
5.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
<b>6. Я и ты</b>		<b>5</b>
6.1	Я и мои друзья	1
6.2	У меня есть друг	1
6.3	Я и мои «колючки»	1
6.4	Что такое одиночество?	1
6.5	Я не одинок в этом мире	1
<b>6. Мы начинаем меняться</b>		<b>2</b>
7.1	Нужно ли человеку меняться?	1
7.2	Самое важное – захотеть меняться	1
<b>8. Итоговое занятие</b>		<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## **Содержание учебного предмета. "Тропинка к своему Я" 5класс (34часа).**

### **Раздел1.Я-пятиклассник(10часов)**

Через упражнения и игры обучающиеся вспоминают приятные моменты учебыв начальной школе, свои успехи, достижения и проясняют свои цели на время обучения в пятом классе.

Формирование навыков взаимодействия с родственниками, развитие способности понимать себя и другого. Дискуссия на тему занятия. Упражнения: «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца». Мы и наше настроение—от кого и отчего оно зависит. Обсуждение темы: «Виды настроения». Проигрывание предложенных ситуаций. Упражнения способствуют формированию учебных навыков и самораскрытию детей. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс.

Диагностика тревожности: методика Прихожан А.М. Снижение тревожности происходит через упражнения «Чего я боюсь?», «На ошибках учатся», «Рисуем слово».

### **Раздел2. Введение в мир психологии(9 часов)**

Чем занимается психология? Зачем человеку психология? 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.

### **Раздел3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства(3 часа)**

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

### **Раздел4. Я и мой внутренний мир(2 часа)**

Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения. Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки. В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

### **Раздел5. Кто в ответе за мой внутренний мир?(2 часа)**

Какие трудные ситуации бывают в моей жизни, как на них реагировать, чему они могут меня научить. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.

### **Раздел 6. Я и ты(5 часов)**

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 (2 часа)**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка для позитивного само изменения. Будущее каждого находится в его руках.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие (1 час).**

Обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей. Занятие проходит в форме ролевых игр и тренинга

## **ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийная техника(компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы(картины,репродукции,фото,таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

### **Методические способы для учителя**

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Психологические тесты.
6. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.
7. Набор фотографий видов природы, портретов людей.

### **Список литературы:**

1. Айзенк Р.Познай свои способности!М.,1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений;Люди,которыеиграютигры:Психологиячеловеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В.,ДомашенкоИ.А.Атлас по психологии. М.:Просвещение, 1989.
4. ДобровичА.Б.Воспитателю о психологии и психогигиене общения.М., 188 .
5. Дубровина И.В.Школьная психологическая служба: Вопросы теории практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог».№40,2000г.
7. Игры: обучение,тренинг,досуг//подред.ПетрусинскогоB.B.М.:Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память.Екатеринбург:Диамонт,1992.
9. КоломинскийЯ.Л.Человек:психология.М.:Просвещение,1987.
10. Колпачников В.В.Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области —Технология!. Екатеринбург: Изд-воИРРО, 1996.
11. НикитинБ.П.Ступенькитворчеству,илиРазвивающиеигры.М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В.Твои возможности,человек!М.:Знание,1986.
13. Познавательныепроцессыиспособностивобучении//подред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология.Словарь//подред.А.В.Петровского,М.Г.Ярошевского,М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте//подред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В.Игры в школе и дома.М.:Новая книга.1993.
17. СафоноваL.В.Дневниксамопознания,в2-хчастях.Екатеринбург,1999.
18. Тактильная память//составительМатюгинИ.Ю.М.:Центр—Эйдос, 1991.
19. ТихомироваЛ.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь?//составитель ВасильеваT.B..С-Петербург,1994.
21. Фопель К.Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.

22. Хухлаева О.В.Тропинка к своему Я:Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
23. Шмаков С.А.Игры-шутки,игры-минутки.М.:Новая школа,1994.
24. Шуркова Н.Е.Собрание пестрыхдел.М.:Новая школа,1994.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147286

Владелец Маслова Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026