

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя школа №3 г. Дубовки
Дубовского муниципального района Волгоградской области**

РАССМОТРЕНА
на МО классных
руководителей
«30» августа 2023 г.
Протокол №1

ПРИНЯТА
Решением
педагогического совета
« 30 » августа 2023 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
от «31» августа 2023 г.
№222

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

5 КЛАСС

Составитель: педагог-психолог

Романенко Татьяна Владимировна

Дубовка, 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2. 2821-10, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г.
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373

Данная рабочая программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 5 класса разработана на основе программы уроков по психологии 5-6 классов «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, М.: Генезис, 2010 г. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Программа данного курса представляет систему диагностических и тренинговых занятий и рассчитана на 1 год обучения.

Общая характеристика программы. Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Подростку особенно трудно, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом, и как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для шестиклассников особое значение. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Поскольку подростковый возраст является критическим периодом в жизни человека, возникает необходимость в подобной программе, где подросток включен и участвует в групповых занятиях психопрофилактической направленности.

Программа элективного курса рассчитана на 34 часа, по одному часу в неделю.

Основной целью данной программы является с одной стороны, формирование психологического здоровья, а с другой стороны – выполнение возрастных задач развития

Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

1. Помощь в осознании подростком своих изменений как в эмоциональном, так и в физическом плане,
2. Формирование навыков взаимоотношения, основанных на любви, сердечности, возможности не только принимать что-либо от людей, но и учиться отдавать,
- 3 . Обогащение представлений о собственных способностях и возможностях.
4. Способствовать адекватному самовыражению,
5. Обсуждение проблемы подростковой дружбы.

2. Требования к планируемым результатам обучения и освоения курса

Программа устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умения чувствовать ответственность за свои поступки,
- усвоение понятий детство, юность, подросток, мечта, фантазия,
- умение правильно реагировать на проявление агрессии со стороны,

- разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение находить источники уверенности в себе,
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью,
- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь справляться с проявлениями личной агрессии,

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умение применять все способы поведения в разрешении конфликта,
- умение разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимание и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни,
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты,

Предметные результаты освоения курса в соответствии с требованиями ФГОС:

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки и поведение других людей),
- формирование самооценки, развитие навыков саморегуляции своего поведения, эмоционального состояния,
 - знать способы поведения в конфликте,
 - знать и различать в повседневной жизни проявление милосердия, непокорности, уважения к другим людям,
 - уметь составлять проекты, презентации по пройденным темам.

- уметь представить проект своей работы перед аудиторией

3. Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класс

- понимать цели программы,
- чувствовать ответственность за свои поступки,
- планировать свой режим дня,
- адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих,
- развивать представление о роли личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним,
- применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими,
- применять навыки эффективного общения со взрослыми, сверстниками,

4. Формы контроля, критерии и нормы оценки

Контроль проводится для определения степени достижения целей обучения, уровня сформированной знаний, умений и навыков. Он осуществляется в виде практических упражнений во время занятий. Выполнение практических упражнений помогает установить степень усвоения материала.

Подведение итогов реализации программы проводится путём подготовки и защиты мини – проекта «Я – пятиклассник». Данная форма контроля направлена на оптимизацию учебного процесса и оказание учащимся содействия в самоопределении.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Методы контроля:

наблюдение (комментирование действий при выполнении упражнений на занятиях);

- опрос на знание терминологии;
- анкетирование;
- мониторинг результативности реализации программы в соответствии с заявленными критериями оценки;
- сбор отзывов детей, родителей, педагогов о проведении курса.

5. Содержание программы включает в себя

5.1. Тематическое планирование

5 класс

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Водное занятие	1	-	1
2	Я – это Я	-	8	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои мысли	-	13	13
4	Кто в ответе за мой внутренний мир	-	2	2
5	Я и Ты	-	5	5
6	Мы начинаем меняться	-	4	4
7	Итоговое занятие	-	1	1
8	Итого	1	33	34

5.2.Содержание курса

5 класс

1. Введение. Предмет и задачи курса

Беседа.

2. Я – это Я

Работа со сказкой, занятия с элементами тренинга и упражнения на повышение самооценки.

3. Я имею право чувствовать и выражать свои мысли

Работа со сказкой, проведение занятий с элементами тренинга и упражнений способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

4. Кто в ответе за мой внутренний мир

Беседа, проведение психологических тестов, тренинговые упражнения, мини-тренинговые занятия, ролевые игры.

5. Я и Ты

Беседа, проведение психологических тестов, тренинговые упражнения, мини-тренинговые занятия, ролевые и сюжетные игры.

6. Мы начинаем меняться

Занятие с элементами тренинга, мотивирующее подростков к позитивному самоизменению, беседы и упражнения, позволяющие осознанию своих изменений.

7. Итоговое занятие

Показ мини-проектов, презентаций «Я - пятиклассник».

5.3. Календарно-тематическое планирование. 5 класс

№ занятия	Дата	Тема	Содержание	Формы контроля
1		Введение. Предмет и задачи курса	Упражнение «У кого игрушка» «Угадай кто Я»	Систематизация изученных ранее знаний.
2		Кто я, какой я	«Угадай, чей	Выполнение

			голос» «Те, кто» «Кого загадал ведущий» «Угадай, кому письмо» «Кто Я» «Нарисуй свою роль» Работа со сказкой «Чайка, которая хотела быть самостоятельной»	заданий, направленных на диагностику знаний
3		Я могу	«Чьи ладони» «Моя ладошка» «Потерянное «могу»» Работа со сказкой «салон доброты»	Выступление перед классом от каждой группы.
4		Я нужен	«Что нужно школьнику» «Кому нужен Я» Работа со сказкой «Некрасивая кошка»	Выступление перед классом от каждой группы.
5		Я мечтаю	«Я - невидимка» «Закончи предложение» «Зачем люди мечтают» Работа со сказкой «Про мальчика, который хотел посчитать звезды»	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
6		Я – это мои цели	«Я и мои цели» беседа	Составление таблицы
7		Я – это мое детство	Игра «Превратись в возраст»	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний
8		Я – это мое настоящее	Игра «Превратись в возраст»	Выполнение заданий, направленных

				на диагностику знаний
9		Я и мое будущее	Игра «Превратись в возраст» «Игра «Вредные советы»»	Составление плана сообщения по теме
10		Чувства бывают разные	«Закончи предложение» «Изобрази чувство» «Отрицательный герой» «Подростки чувствуют» Работа со сказкой «Девочка, которая никогда не злилась»	Составление таблиц
11		Мои чувства	«Никто не знает» «5 фотографий» «Войди в роль» «Что я делаю» Работа со сказкой «Мальчик, который волновался в школе»	Выступление перед классом от каждой группы.
12		Чувства вокруг	«Ты прав и ты прав» «Веселый счет» «Кто как злится» «Что я делаю» Работа со сказкой «Засохшее дерево»	Выступление перед классом от каждой группы.
13		Стыдно ли бояться	«Отгадай чувство» «Страшный персонаж» «Страхи пятиклассников» Работа со сказкой «Мальчик, который боялся	Составление плана сообщения по теме

			ошибок»	
14		Имею ли я право сердиться и обижаться	«Найди лишнее слово» «Подросток рассердился» «Помогите маме» Работа со сказкой «Дом с большим забором»	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний
15		Каждый видит мир и чувствует по-своему	«Найди слово» «На уроке» «Взрослые и подростки» Работа со сказкой «Два окна»	Выступление перед классом от каждой группы.
16		Любой внутренний мир ценен и уникален	«Психологические примеры» «Внутренний мир» «С чем ты согласен» Работа со сказкой «Тополек и березка»	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний
17		Кто в ответе за мой внутренний мир	«Самое длинное» «Объясни значение» «Копилка трудных ситуаций» Работа со сказкой «Сказка о Дрюпе Дрюпине»	Выступление перед классом от каждой группы.
18-19		Я и ты. Я и окружающие	«Объясни слова» «Слон» «Сколько друзей» «Реальное и виртуальное общение» Работа со сказкой «Бессмертный дуб»	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний
20-21		Мои друзья	«Что изменилось» «Загадай друга» «Самые непохожие»	Составление плана сообщения по теме

			Работа со сказкой «Василек»	
22		Я и мои «колючки»	«покажи ситуацию» «Мои колючки» «Мои липучки» Работа со сказкой «Шиповник»	Выступление перед классом от каждой группы.
23		Трудности в школе	«Два подсказчика» «Другими словами» «Трудные ситуации» Работа со сказкой»Шарик»	Составление плана сообщения по теме
24		Трудности дома	«5 фото» «Волк и коза» «Трудные ситуации» Работа со сказкой «Про мальчика, который забыл добрые слова»	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний
25-26		Другие культуры – другие друзья	«Другие приветствия» «Другие имена» «Что общего» Работа со сказкой «Подъемный кран и одуванчик»	Составление плана сообщения по теме
27-28		Начинаем взрослеть. Нужно ли человеку взрослеть	«Подросток, слон, карандаш» «Самый-самый» «Я изменился» Работа со сказкой «Парковая роза»	Выступление перед классом от каждой группы.
29		Взросление и окружающие	«Покажи предмет» «4 буквы» «Когда дети начинают взрослеть» Работа со сказкой «Каштан и	Выступление перед классом от каждой группы.

			каштаны»	
30		Мое взросление	«Объясни слова» «Хвастовство в парах» «Рекламный агент» «Письмо самому себе» Работа со сказкой «Планета Детство»	Выступление перед классом от каждой группы.
31-32		Я повзрослел. Подготовка к работе по мини – проекту «Я – пятиклассник»	«Мой психологический портрет»	Выступление перед классом от каждой группы.
33-34		Итоговое занятие.	Самопрезентация	Выступление перед классом

Список методической литературы для учителя

1. М.Р. Битянова, Азарова Т.В., Афанасьева Е.В. Работа психолога в начальной школе.– М.: «Совершенство»,1998.
2. М.Р. Битянова. Организация психологической работы в школе.– М.: «Совершенство», 2000.
3. Р. Римская, Римский С Практическая психология к тестам - М.: АСТ – ПРЕСС, 2001.
4. Н.В. Самоукина. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы – М., 1995.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).- М.: Генезис,2010.
6. Т.В. Чередникова. Проверьте развитие ребенка. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.

Список литературы для учащихся, развивающей познавательный интерес

1. И.В. Вачков. В зеркале сказки. //Школьный психолог, №21, 2001.

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет,
- музыкальный центр,
- рабочие тетради и блокноты,
- ролевые и коммуникативные игры,
- компьютер,
- интеллектуальные задания.