

Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 3 имени полководца А.В. Суворова  
г. Славянск-на-Кубани муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДАЮ  
Решение педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2023г  
председатель педагогического совета  
\_\_\_\_\_ М.С. Дубровина

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тип программы: **комплексная.**

Кружок: **Тропинка к своему Я**

Класс: **5 классы**

Педагог-психолог: **Калюжная А.А.**

Количество часов: **34 часа, 1 час в неделю.**

Программа разработана на основе учебника: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы) / О.В. Хухлаева. – 5-е изд. – М.:Генезис, 2017. – 208с.

### Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я» основного общего образования разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2017г.

**Актуальность программы** обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

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.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

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.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

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.

**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.

**Назначение программы.** Программа предназначена для обучающихся 5-х классов, адаптирующихся к изменившимся условиям обучения в основной школе.

**Формы проведения занятия**

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

**Методы внеурочной деятельности:**

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

### **ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА**

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- 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.
- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**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

**Средства формирования УУД:** словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

**Предметные результаты:**

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- **опыт творческой самодеятельности,**
- **овладение культурой психической деятельности,**
- **формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

## Содержание курса

### **Раздел 1. Введение в мир психологии.**

Тема 1. Зачем человеку занятия психологией?

### **Раздел 2. Я - это я.**

Тема 1. Кто я, какой я?

Тема 2. Я - могу

Тема 3. Я нужен!

Тема 4. Я мечтаю

Тема 5. Я – это мои цели

Тема 6. Я - это мое прошлое. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.

### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.**

Тема 1. Чувства бывают разные

Тема 2. Мои чувства

Тема 3. Мои чувства

Тема 4. Чувства вокруг

Тема 5. Чувства бывают разные

Тема 6. Стыдно ли бояться?

Тема 7. Имею ли я право сердиться и обижаться?

Тема 8. Определение уровня тревожности

### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир**

Тема 1. Каждый видит мир и чувствует по-своему

Тема 2. Любой внутренний мир ценен и уникален

### **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?**

Тема 1. Трудные ситуации могут научить меня

Тема 2. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя

Тема 3. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя

Тема 4. Тренинг по коррекции эмоционально-волевой сферы

### **Раздел 6. Я и ты.**

Тема 1. Я и окружающие

Тема 2. Мои друзья

Тема 3. Я и мои "колючки"

Тема 4. Я и мои "колючки"

Тема 5. Трудности в школе

Тема 6. Трудности дома

Тема 7. Другие культуры - другие друзья

### **Раздел 7. Мы начинаем взрослеть.**

- Тема 1. Нужно ли человеку взрослеть
- Тема 2. Взросление и отношения с окружающими
- Тема 3. Взросление и отношения с окружающими
- Тема 4. Я не одинок в этом мире
- Тема 5. Мое взросление
- Тема 6. Рисуем свой внутренний мир

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №3 имени полководца А.В. Суворова  
г. Славянск-на-Кубани муниципального образования Славянский район

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 5 классы

Педагог-психолог: Калюжная А.А.

Количество часов: 34 часа, 1 час в неделю.

Учебник: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы) / О.В. Хухлаева. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208с.



Номер урока занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения		Материально- техническое оснащение
			план	факт	
<b>1.</b>	<b>Введение в мир психологии. (1ч)</b>				
1.1	Зачем человеку занятия психологией?	1			УМК, ИКТ
<b>2.</b>	<b>Я – это я. (6ч)</b>				
2.1	Кто я, какой я?	1			УМК, ИКТ
2.2	Я - могу	1			УМК, ИКТ
2.3	Я нужен!.	1			УМК, ИКТ
2.4	Я мечтаю	1			УМК, ИКТ
2.5	Я – это мои цели	1			УМК, ИКТ
2.6	Я - это мое прошлое. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.	1			УМК, ИКТ
<b>3.</b>	<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. (8ч)</b>				
3.1	Чувства бывают разные	1			УМК, ИКТ

3.2	Мои чувства	1			УМК, ИКТ
3.3	Мои чувства	1			УМК, ИКТ
3.4	Чувства вокруг	1			УМК, ИКТ
3.5	Чувства бывают разные	1			УМК, ИКТ
3.6	Стыдно ли бояться?	1			УМК, ИКТ
3.7	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1			УМК, ИКТ
3.8	Определение уровня тревожности	1			УМК, ИКТ
<b>4.</b>	<b>Я и мой внутренний мир (2ч)</b>				
4.1	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1			УМК, ИКТ
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1			УМК, ИКТ
<b>5.</b>	<b>Кто в ответе за мой внутренний мир? (4ч)</b>				
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	1			УМК, ИКТ

5.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1			УМК, ИКТ
5.3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1			УМК, ИКТ
5.4	Тренинг по коррекции эмоционально-волевой сферы	1			УМК, ИКТ
<b>6.</b>	<b>Я и ты. (7ч)</b>				
6.1	Я и окружающие	1			УМК, ИКТ
6.2	Мои друзья	1			УМК, ИКТ
6.3	Я и мои "колючки"	1			УМК, ИКТ
6.4	Я и мои "колючки"	1			УМК, ИКТ
6.5	Трудности в школе	1			УМК, ИКТ
6.6	Трудности дома	1			УМК, ИКТ

6.7	Другие культуры - другие друзья	1			УМК, ИКТ
<b>7.</b>	<b>Мы начинаем взрослеть. (6ч)</b>				
7.1	Нужно ли человеку взрослеть	1			УМК, ИКТ
7.2	Взросление и отношения с окружающими	1			УМК, ИКТ
7.3	Взросление и отношения с окружающими	1			УМК, ИКТ
7.4	Я не одинок в этом мире	1			УМК, ИКТ
7.5	Мое взросление	1			УМК, ИКТ
7.6	Рисуем свой внутренний мир	1			УМК, ИКТ
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			