

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Артемовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
(протокол № 16 от
30.06.2026 г.)

СОГЛАСОВАНО

заместителем
директора по УВР
Котловой В. В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Топоркова С. В.
(приказ № 242 от
01.07.2026 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тропинка к своему Я»

для обучающихся 5 классов

Артемовский, 2026г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочному курсу «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 16 часов (1 час в неделю).

Программа данного курса представляет систему диагностических и тренинговых занятий и рассчитана на первую и вторую четверть, является продолжением курса изучения психологии в начальной школе.

Общая характеристика учебного предмета, курса. 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 16 часов, по одному часу в неделю.

Основной целью данного курса 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.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» реализуется через направление по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации обучающихся.

Программа рассчитана на 16 часов.

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:

- умение 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 представить проект своей работы перед аудиторией.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5 классов

- понимать цели курса,
- 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.

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 или домашних заданий. Выполнение практических упражнений помогает установить степень усвоения материала.

Подведение итогов реализации программы проводится путём подготовки и защиты презентации «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.

Содержание программы.

1. Введение. Предмет и задачи курса (1ч.).

Чем занимается психология? Зачем человеку психология?

2. Я – это Я (5 часов).

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.

3. 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.

4. Я и мой внутренний мир (3 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.

5. Кто в ответе за мой внутренний мир (1 час).

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

6. Я и Ты (2 часа).

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.

7. Итоговое занятие (1ч.)

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.

Воспитательный компонент

С учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №2» (модуль «Внеурочная деятельность») воспитательный потенциал ВД реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, к

активизации их деятельности;

- **побуждение** школьников к соблюдению на занятии общепринятых норм поведения, правил общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципов учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания программы внеурочной деятельности через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций для обсуждения;
- **применение** интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Список методической литературы для учителя

1. Крайг Г.К., Д. Бокум «Психология развития», Питер, 2005г.
2. Ильин Е.П. «Эмоции и чувства». – СПб, 2001г.
3. Истратова О.Н. Большая книга подросткового психолога/О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто, 2010г.
4. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.-М., 1998.
5. Основы психологии. Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д., 1999.
6. Ольшанская Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения0 речи: игровые задания. М., 2004.
7. «Преподавание психологии в школе, 3-11 классы: Учебно-методическое пособие». Под редакцией Дубровиной И.В.
8. Программа Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Генезис, Москва, 2017 г.

Учебно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Класс: 5 класс.

Педагог-психолог: Бударгина Ольга Сергеевна.

Количество часов

Всего 16 часов; в неделю 1 час.

Плановых контрольных уроков 1, тестов 1 ч.;

Планирование составлено на основе программы «Тропинки к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)». – М.: Генезис, 2010.

Учебник «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школ» (5-6 классы). – М.: Генезис, 2010.

№ урока	Дата (план)	Дата (факт)	Тема	Формы контроля
Раздел 1. Предмет и задачи курса (1 час).				
1			Зачем человеку занятия психологией?	Систематизация изученных ранее знаний.
Раздел 2. «Я – это Я» (5 часов).				
2			Кто я, какой я?	Выполнение заданий, направленных на изучение самого себя.
3			Я могу.	Выступление перед классом от каждой группы.
4			Я нужен!	Выступление перед классом от каждой группы.
5			Я мечтаю.	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке.
6			Я – это мое прошлое. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Составление таблицы
Раздел 3. «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства».				
7			Чувства бывают разные	Составление таблиц.
8			Стыдно ли бояться	Выступление перед классом от каждой группы.
9			Имею ли я право сердиться и обижаться?	Работа в группах.
Раздел 4. «Я и мой внутренний мир».				
10			Каждый видит мир и чувствует по-своему.	Составление плана сообщения по теме.
11			Любой внутренний мир ценен и уникален.	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке.
12			У меня появилась агрессия	Выступление перед классом от каждой группы.
Раздел 5 «Кто в ответе за мой внутренний мир»				
13			Трудные ситуации могут научить меня.	Выполнение заданий.
Раздел 6 «Я и ты».				

14			Я и окружающие. Мои друзья.	Выступление перед классом от каждой группы.
15			Я и мои колючки.	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры.
16			Итоговое занятие.	Выступление перед классом от каждой группы.

Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу внеурочного курса для 5 класса

«Тропинка к своему Я»

Требования к уровню подготовки обучающихся
Знать (понимать):
Знать предмет, задачи и цель курса.
Знать понятия и различать «детство», «юность», «подросток», «мечта», «фантазия».
И чувствовать ответственность за свои поступки.
Понятия и уметь различать «чувства» и «эмоции» людей, определения «агрессии», «агрессивности», «самоуважение»,
Что уверенность и уважение к другим людям необходимы для достижения успехов в различных делах,
что уверенность необходима для развития человека.
Уметь:
Ставить перед собой адекватные цели,
Применять способы поведения в конфликте на практике,
Проявлять сочувствие к окружающим,
Разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
Находить источники уверенности в себе,
находить положительные варианты выхода из трудных ситуаций,
находить дополнительные ресурсы в трудных для ребенка ситуациях.
сдерживать свои негативные проявления в общении с друзьями,
адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих.
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
расширения знаний о многообразии существующих способов реализации своих потребностей;
осознания своих возможностей, своей значимости для родных и близких людей, поступков по отношению к людям;
осознания себя в настоящем, прошлом и в будущем;
применять способы поведения в конфликте на практике;
принимать окружающих людей такими какие они есть ;
формирования понятия об ответственности за свое будущее.