

Приложение  
к основной общеобразовательной программе  
основного общего образования  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Агинская  
средняя общеобразовательная школа № 2»,  
утвержденной приказом № 71-Д от 31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**  
для учащихся 5 класса  
срок реализации программы: 1 год (17 часов)

## **Пояснительная записка.**

### **1. Нормативно-правовые документы.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Основной общеобразовательной программой основного общего образования, утверждённой приказом № 71-Д от 31.08.2020 г.

Программы Тропинка к своему Я. Уроки психологии в 5-6 классах/ О.В.Хухлаева, - Москва: «Генезис», 2011г.

Рабочая программа курса для пятиклассников изучается по одному часу в неделю. Общий объем - 17 часа. Продолжительность занятия – 45 минут. Рабочая программа «Тропинка к своему Я» является программой курса внеурочной деятельности для учащихся 5 класса духовно-нравственной направленности.

**2. Цель курса:** развитие «Я-концепции» обучающихся основной школы, формирование навыков общения и саморегуляции обучающихся 5 класса, навыков конструктивного общения, развитие и совершенствование нравственных качеств личности ученика основной школы, ориентация на общечеловеческие ценности.

#### **Задачи курса:**

- обучение навыкам общения и сотрудничества;
- формирование у пятиклассников навыков саморегуляции и неконфликтного поведения;
- развитие коммуникативных навыков, навыков эффективного взаимодействия в различных социальных ролях (ученик, друг, одноклассник, и т.д.);
- введение в мир человеческих отношений, нравственных ценностей, формирование личности.

### **3. Характеристика и содержание курса**

Курс «Тропинка к своему Я» поможет подростку осознать самого себя в новой ситуации развития, осознать свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о самом себе. Приобщение к знаниям о человеке и о самом себе имеет особенно важное значение в период возрастного пубертатного кризиса, когда формируется система ценностных ориентаций и основные свойства личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа курса разработана на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Курс поможет адаптации при переходе из начальной школы в основную, раскрытию и развитию способностей, приёмов саморегуляции, овладению навыками самоанализа, пониманию чувств и мотивов окружающих, конструктивному повседневному общению.

Курс состоит из двух разделов:

1. **В мире эмоций - 7 часов.**
2. **В мире общения - 10 часов.**

Раздел	Содержание	Количество часов
<b>В мире эмоций</b>	Я пятиклассник. Как преодолеть трудности 5 класса. Виды эмоций и чувств. Запреты на чувства. Профилактика негативных эмоциональных состояний. Стрессоустойчивость личности. Развитие саморегуляции в подростковом возрасте. Тренинг стрессоустойчивости «Тайна моего Я»	<b>7 часов</b>
<b>В мире общения</b>	Общение. Виды общения. Восприятие людьми друг друга. Тренинг эффективного общения «Мы-вместе». Коммуникативная игра «Путешествие на луну». Коммуникативная игра «Путешествие на луну». Дружеское общение. Развитие дружеских отношений в подростковом возрасте. Тренинг «Я учусь владеть собой».	<b>10 часов</b>

#### **4. Место предмета в учебном плане школы.**

Специальный курс реализуется в неурочное время во втором полугодии, 1 час в неделю в объёме 17 часов.

#### **5. Планируемые результаты освоения программы курса на уровне основного общего образования**

##### **Личностные результаты:**

1. Уметь выявлять и анализировать свои личностные характеристики, развивать познавательную и волевую сферы.
2. Уметь четко и ясно излагать свои мысли, строить умозаключения, аргументировано доказывать свою точку зрения.
3. Уметь распознавать характерологические особенности других людей, понимать и оценивать их поступки, соотносить их с принятыми морально-этическими принципами.
3. Уметь строить конструктивный диалог, приобретать и использовать навыки успешной коммуникации.

4. Уметь учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

5. Уметь общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность одноклассников.

6. Освоить способы урегулирования межличностных конфликтов.

Средством достижения этих результатов служат групповые занятия и тренинги, развивающие познавательную, эмоционально-волевую сферы и способствующие личностному развитию в целом. Приобретенные навыки стимулируют познавательную активность и самостоятельную мыслительную деятельность учащихся, творческое мышление и умение решать нестандартные задачи; позволяют применять полученные знания и умения в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

Овладение всеми типами учебной деятельности, включая способность принимать и сохранять учебную цель, задачу, планировать, контролировать и оценивать свои действия и поступки.

#### **Познавательные УУД:**

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  
наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять  
обогащать представление о собственных возможностях и способностях  
учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе  
изменения

оценивать правильность выполнения действий и корректировать при  
необходимости

учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного  
опыта

находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию  
адекватно воспринимать оценку учителя

#### **Коммуникативные УУД:**

Умение учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию. Умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность одноклассников

**Оценка достижений и промежуточная аттестация** учащихся происходит: по итогам групповой рефлексии и по результатам коммуникативной игры. Результаты прохождения промежуточной аттестации по курсу не оцениваются отметкой, используется система оценивания «зачёт-незачёт»

## 6. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Реализация целевого воспитательного приоритета
<b>I</b>	<b><i>В мире эмоций.</i></b>	<b>7</b>	1.2.3.5.6.8.9 .10
1	Я пятиклассник. Как преодолеть трудности 5 класса.	1	1.2.3.5.6.8. 9.10
2	Виды эмоций и чувств. Запреты на чувства. Межличностное общение подростков.	1	1.5.6.8.9.10
3	Причины неконструктивного общения в подростковом возрасте.	1	8.9.10.
4	Профилактика негативных эмоциональных состояний.	1	1.2.3.5.6.8. 9.10
5	Эмоции и стресс.	1	1.2.3.5.6.8. 9.10
6	Стрессоустойчивость личности. Развитие саморегуляции в подростковом возрасте.	1	1.2.3.5.6.8. 9.10
7	Тренинг стрессоустойчивости «Тайна моего Я».	1	2.3.5.6.8.9.10
<b>II</b>	<b><i>В мире общения.</i></b>	<b>10</b>	1.2.3.5.6.8.9 .10
8	Общение. Виды общения. Восприятие людьми друг друга.	1	2.3.5.6.8.9. 10
9	Межличностное общение подростков.	1	1.2.3.4.5.6. 7.8.9.10.
10	Причины неконструктивного общения в подростковом возрасте.	1	2.3.5.6.8.9. 10
11	Тренинг эффективного общения «Мы-вместе».	1	2.3.5.6.8.9. 10
12	Коммуникативная игра «Путешествие на луну».	1	1.5.6.8.9.10
13	Дружеское общение.	1	8.9.10
14	Развитие дружеских отношений в подростковом возрасте	1	2.3.5.6.8.9. 10
15	Границы дозволенного. Подростковые объединения.	1	1.2.3.4.5.6. 7.8.9.10.
16	Промежуточная аттестация. Коммуникативная игра «Шпиттелау».	1	2.3.5.6.8.9. 10
17	Тренинг «Я учусь владеть собой».	1	2.3.5.6.8.9. 10
	Итого	17	

**Тематическое планирование по курсу «Твоя профессиональная карьера» составлено с учётом следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:**

<b>Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:</b>	
1	к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья
2	к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогам его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне
3	к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать
4	к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека
5	к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье
6	к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
7	к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение
8	к здоровью как залогам долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
9	к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества
10	к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее

## **Литература**

- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6). 3-е изд. – М.: Генезис, 2012. – 344с
- Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2010.
- Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной М., 2008.
- Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1998.
- Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под ред. А.Д. Андреевой. М., 2013.
- Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – 9-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия 2, 2010. – 456с.