

## **Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я», 5 класс**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся на уровне среднего общего образования составлена на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, и ориентирована на целевые ориентиры, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» г. Калуги

#### **Личностные**

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий, сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей, сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации, сформированность готовности и способности к духовному развитию, сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести, сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

#### *гражданского воспитания:*

- формирование основ российской, гражданской идентичности;
- формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями и взглядами;
- развитие уважительного отношения к героическому прошлому Родины, её истории и традициям;
- становление ценностного отношения к своей Родине – России.

#### *патриотического воспитания:*

- формирование гражданско-патриотического сознания обучающихся;
- воспитание понимания и принятия ценностей человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального русского народа и человечества;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности.

*духовно-нравственного воспитания:*

- изучение духовных ценностей российского народа;
- формирование духовно-нравственного сознания;
- формирование у обучающихся представлений и морали;
- формирование понимания индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, доброжелательности и уважения по отношению к другим людям;
- непринятие любых форм поведения, направленных на причинения физического или морального вреда другим людям.

*эстетического воспитания:*

- формирование способности к духовному развитию и реализации творческого потенциала;
- формирование ценностного отношения к прекрасному;
- восприятие искусства как особой формы познания окружающего мира;
- развитие эстетического восприятия предметов и явлений действительности;
- формирование представлений об эстетических идеалах и художественных ценностях культур народов России.

*физического воспитания:*

- формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие стремления быть здоровым.

*трудового воспитания:*

- формирование правильного отношения к труду, трудолюбия;
- формирование уважительного отношения к трудящимся людям;
- формирование представлений о важности и необходимости труда в жизни человека.

*экологического воспитания:*

- формирование экологической культуры;
- формирование уважительного отношения к природе и окружающему миру;

- формирование у обучающихся представлений о рациональном использовании ресурсов;
- формирование чувств любви и доброты в отношении живой и неживой природы.

*ценности научного познания:*

- формирование мотивации к обучению и познанию;
- формирование способности к самопознанию и личностному развитию;
- развитие у обучающихся самостоятельности и личной ответственности;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование интереса к научной и исследовательской деятельности.

## **Метапредметные**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- умение устанавливать основания для сравнения объектов, явлений или проведения аналогии;
- умение объединять объекты по определённому признаку;
- умение классифицировать предложенные объекты;
- умение находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных наблюдений;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы.

б) базовые исследовательские действия:

- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- умение подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции;
- умение оценивать полученную информацию на применимость и достоверность.

в) работа с информацией:

- формирование навыка получения информации из источников разных типов, осуществление поиска, анализа, систематизации и интерпретации информации различных видов и форм;
- умение самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- умение выбирать, анализировать и систематизировать информацию различных видов и форм.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- умение строить взаимоотношения с окружающими;
- умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- умение правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- умение формулировать собственное мнение;
- умение эффективно выразить свою точку зрения и донести информацию до собеседника;
- умение самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями.

б) совместная деятельность:

- умение выстраивать работу в группе;
- развитие толерантного отношения к другим людям;
- развитие коммуникативных навыков общения с группой;
- развитие способности презентовать свой проект.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- умение самостоятельно осуществлять познавательную деятельность;
- умение самостоятельно составлять план решения проблемы;
- умение оценивать полученный опыт;

б) самоконтроль:

- умение давать оценку новым ситуациям и своему поведению;
- умение регулировать свое настроение и эмоциональный фон;
- умение вести себя спокойно на занятии;
- умение оценивать ситуацию и подстраиваться под неё.

в) эмоциональный интеллект, предполагающий развитие:

- умение воспринимать свои и чужие эмоции;
- умение правильно и адекватно выражать свои эмоции;
- владение навыками контроля и управления эмоциональным состоянием.

г) принятие себя и других людей:

- принятие себя, развитие понимания своих недостатков и достоинств;
- принятие аргументов и мотивов других людей;
- признание своих прав и прав других людей на ошибки.

### **Предметные:**

- развитие психологических знаний (изучение понятий, фактов, идей, законов науки психологии);
- развитие психологических умений (знания и способы действия, которые ученик приобретает в процессе обучения);
- развитие навыков (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой);
- развитие творческой самостоятельности;
- овладение культурой психической деятельности;
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **5-е классы**

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

Зачем нужны занятия по психологии?

Виды деятельности: беседа, индивидуальные задания, игра.

#### **Раздел 2. Я – это я.**

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое прошлое. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Виды деятельности: беседа, индивидуальные задания, игра.

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

Чувства бывают разные. Мои чувства. Чувства вокруг. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?

Виды деятельности: беседа, индивидуальные задания, игра.

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

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Виды деятельности: беседа, групповая работа.

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

Трудные ситуации могут научить меня.

Виды деятельности: беседа, индивидуальные задания, групповая работа, игра.

#### **Раздел 6. Я и ты.**

Я и окружающие. Мои друзья. Я и мои «колючки». Трудности в школе. Трудности дома. Другие культуры – другие друзья.

Виды деятельности: беседа, групповая работа, игра.

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

Нужно ли человеку взрослеть? Взросление и отношения с окружающими. Мое взросление. Заключительное.

Виды деятельности: беседа, индивидуальные задания, групповая работа, игра.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **5-е классы**

<b>№ раздела/темы</b>	<b>Наименование раздела/темы</b>	<b>Количество часов, отводимых на освоение каждой темы</b>	<b>Электронные/цифровые образовательные ресурсы</b>
<b>Тема. 1.</b>	<b>Введение в мир психологии</b>	<b>1</b>	<u>Интернет-урок:</u> <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a> ;  <u>Образовариум:</u> <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a> ;  <u>Хухлаева О.:</u> «Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»: <a href="https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psiologii-v-sredney-shkole-5-6">https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psiologii-v-sredney-shkole-5-6</a>
1.1.	Зачем нужны занятия	1	

	по психологии?		
<b>Тема. 2.</b>	<b>Я – это я.</b>	<b>7</b>	<p><u>Интернет-урок:</u>  <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a>;</p> <p><u>Образовариум:</u>  <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a>;</p> <p><u>Хухлаева О.:</u> «Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»:  <a href="https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6">https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6</a></p>
2.1.	Кто я, какой я?	1	
2.2.	Я – могу.	1	
2.3.	Я – нужен!	1	
2.4.	Я мечтаю.	1	
2.5.	Я – это мои цели.	1	
2.6.	Я – это мое прошлое. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1	
2.7.	Кто я, какой я?	1	
<b>Тема. 3.</b>	<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>	<b>7</b>	<p><u>Интернет-урок:</u>  <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a>;</p> <p><u>Образовариум:</u>  <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a>;</p> <p><u>Хухлаева О.:</u> «Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»:  <a href="https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6">https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6</a></p>
3.1.	Чувства бывают разные.	2	
3.2.	Мои чувства.	2	
3.3.	Чувства вокруг.	1	
3.4.	Стыдно ли бояться?	1	
3.5.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	

<b>Тема. 4.</b>	<b>Я и мой внутренний мир.</b>	<b>2</b>	<p><u>Интернет-урок:</u>  <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a>;</p> <p><u>Образовариум:</u>  <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a>;</p> <p><u>Хухлаева О.:</u> «Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»:  <a href="https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6">https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6</a></p>
4.1.	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1	
4.2.	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1	
<b>Тема. 5.</b>	<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>	<b>2</b>	<p><u>Интернет-урок:</u>  <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a>;</p> <p><u>Образовариум:</u>  <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a>;</p> <p><u>Хухлаева О.:</u> «Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»:  <a href="https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6">https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6</a></p>
5.1.	Трудные ситуации могут научить меня.	2	
<b>Тема. 6.</b>	<b>Я и ты.</b>	<b>11</b>	<p><u>Интернет-урок:</u>  <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a>;</p> <p><u>Образовариум:</u>  <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a>;</p> <p><u>Хухлаева О.:</u> «Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»:  <a href="https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6">https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6</a></p>
6.1.	Я и окружающие.	2	



6.2.	Мои друзья.	2	
6.3.	Я и мои «колючки».	2	
6.4.	Трудности в школе.	2	
6.5.	Трудности дома.	2	
6.7.	Другие культуры – другие друзья.	1	
<b>Тема. 7.</b>	<b>Мы начинаем взрослеть.</b>	<b>4</b>	<p><u>Интернет-урок:</u>  <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a>;</p> <p><u>Образовариум:</u>  <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a>;</p> <p><u>Хухлаева О.:</u> «Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»:  <a href="https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psiologii-v-sredney-shkole-5-6">https://chitat-online.org/str/tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psiologii-v-sredney-shkole-5-6</a></p>
7.1.	Нужно ли человеку взрослеть?	1	
7.2.	Взросление и отношения с окружающими.	1	
7.3.	Мое взросление.	1	
7.4.	Заключительное.	1	
<b>Итого за учебный год</b>		<b>34 часа</b>	