

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти «Гимназия № 35»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ «Гимназия № 35»
Протокол № 1 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора по УВР
_____ Н.В. Коритко
29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Гимназия № 35»
_____ Л.М. Сураева
Приказ № 148/1 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 9700834)

«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 5 классов

Тольятти - 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для 5 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников. Она составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания среднего общего образования, примерной программой по психологии.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В. Хухлаевой «Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», 2019 г, издание переработано в соответствии с особенностями современных подростков и требованиями ФГОС.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Проведение занятий внеурочной деятельности по психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.

4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Программа делится на 3 основных блока. В начале и конце программы добавлены занятия, направленные на диагностику познавательной сферы, а также на проверку эффективности работы по данной программе.

1. Диагностический блок.

Работа по данному разделу подразумевает диагностику познавательной, личностной эмоционально-волевой сферы и развитие продуктивного взаимодействия.

2. Профилактический блок.

3. Блок оценки и эффективности занятий.

СОДЕРЖАНИЕ курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я»

Рабочая программа внеурочной деятельности реализуется для учащихся 5 классов, по 1 часу в неделю для каждого класса—по 32 часа в год.

Введение. Возрастные особенности пятиклассников.

Раздел 1. Введение в мир психологии. Зачем человеку занятия психологией?

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.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. Чувства вокруг. Мои чувства. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?

Раздел 4. Я и мой внутренний мир. Мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня.

Раздел 6. Я и Ты. Я и окружающие. Мои друзья. Я и мои «колючки». Трудности в школе. Трудности дома. Другие культуры — другие друзья.

Раздел 7. Мы начинаем взрослеть. Нужно ли человеку взрослеть. Взросление и отношения с окружающими. Моё взросление

Заключительное занятие.

Формы и методы работы: психологическая информация, интеллектуальные задания, психологические примеры, ролевые игры, коммуникативные игры, терапевтические метафоры, сказкотерапия, когнитивные методы, дискуссионные методы, проективные, рисулочные методы.

Формы контроля: входящая и заключительная диагностика. Проведение рефлексии в начале и в конце занятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я»

Личностные результаты:

1. Развитие у обучающегося самосознания.

2. Овладение навыками сотрудничества со сверстниками, умения правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успехами других.
3. Сформированность умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе.
4. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
5. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
6. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
7. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Метапредметные результаты:

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера
2. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
3. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач
4. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий
5. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
6. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям
7. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

1. Понимание основных отраслей психологического знания
2. Понимание путей разрешения межличностных и межгрупповых, а также внутрисемейных конфликтов
3. Понимание социально-психологических аспектов личности
4. Понимание основных механизмов самоопределения
5. Умение объяснять с научных позиций своё поведение и поведение других людей
6. Умение раскрывать на примерах изученные теоретические положения и понятия психологии
7. Умение формулировать и выражать собственное отношение к актуальным проблемам психологии в устной и письменной форме.
8. Умение подготавливать рецензию, реферат, творческую работу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема занятия	Час	Формы реализации воспитательного потенциала
1.	Введение . Возрастные особенности пятиклассников	1	Модуль 2.5.4 Учащиеся получают социально значимые знания, развивающие их любознательность, формирующие их гуманистическое мировоззрение
2.	Раздел 1. Введение в мир психологии Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией?	1	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.
3.	Раздел 2. Я — это Я Занятие 2. Кто я, какой я?	1	Модуль 2.5.4 Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
4.	Занятие 3. Я могу	1	Модуль 2.5.4 Создать благоприятные условия для просоциальной самореализации обучающихся, направленные на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения обучающихся к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.
5.	Занятие 4. Я нужен!	1	Модуль 2.5.4 Учащиеся получают социально значимые знания, развивающие их любознательность, формирующие их гуманистическое мировоззрение
6.	Занятие 5. Я мечтаю	1	Модуль 2.5.4 Создать благоприятные условия для просоциальной самореализации обучающихся, направленные на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения обучающихся к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.
7.	Занятие 6. Я — это мои цели	1	Модуль 2.5.4 Создать благоприятные условия для просоциальной самореализации обучающихся, направленные на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения обучающихся к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.

8.	Занятие 7. Я — это мое прошлое. Я — это мое настоящее. Я — это мое будущее	2	Модуль 2.5.4 Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
9.	Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Занятие 8. Чувства бывают разные	1	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.
10.	Занятие 9. Мои чувства	2	Модуль 2.5.4 Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
11.	Занятие 10. Чувства вокруг	1	Модуль 2.5.4 Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
12.	Занятие 11. Стыдно ли бояться?	1	Модуль 2.5.4 Физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.
13.	Занятие 12. Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	Модуль 2.5.4 Физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
			формирование установок на защиту слабых.
14.	Раздел 4. Я и мой внутренний мир. Занятие 13. Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	Модуль 2.5.4 Создать благоприятные условия для просоциальной самореализации обучающихся, направленные на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения обучающихся к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.

15.	Занятие 14. Любимый внутренний мир ценен и уникален	2	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.
16.	Занятие 15. Мой внутренний мир	1	Модуль 2.5.4 Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
17.	Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? Занятие 16. Трудные ситуации могут научить меня	2	Модуль 2.5.4 Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
18.	Раздел 6. Я и ты. Занятие 17. Я и окружающие	1	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.
19.	Занятие 18. Мои друзья	1	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.
20.	Занятие 19. Я и мои «колючки»	1	Модуль 2.5.4 Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
21.	Занятие 20. Трудности в школе	2	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных

			компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разно-образию взглядов людей.
22.	Занятие 21. Трудности дома	1	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разно-образию взглядов людей.
23.	Занятие 22. Другие культуры — другие друзья	1	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разно-образию взглядов людей.
24.	Раздел 7. Мы начинаем взрослеть. Занятие 23. Нужно ли человеку взрослеть	1	Модуль 2.5.4 Учащиеся получают социально значимые знания, развивающие их любознательность, формирующие их гуманистическое мировоззрение
25.	Занятие 24. Взросление и отношения с окружающими	1	Модуль 2.5.4 Развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разно-образию взглядов людей.
26.	Занятие 25. Моё взросление	1	Модуль 2.5.4 Учащиеся получают социально значимые знания, развивающие их любознательность, формирующие их гуманистическое мировоззрение
27.	Занятие 26. Заключительное.	1	Модуль 2.5.4 Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала обучающихся, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
	Итого	32	

Перечень цифровых образовательных ресурсов к разделам программы:

- <http://school-collection.edu.ru/> - сборник методических разработок для школы на российском образовательном портале Министерства образования и науки российской федерации
- <http://psylesson.ru/> - уроки психологии в школе с 1 по 11 классы. К каждому уроку прописаны: цель, задачи, ход урока, вывод, контрольные вопросы, домашнее задание.
- <http://www.psychologies.ru> — онлайн журнал по психологии.

- <https://blog.nextcamp.ru/teen> — сайт для подростков, психологические статьи, информация для обучающихся и родителей, ссылки по психологии, тесты.
- <http://psychology.net.ru/> - тренинги, психологические тесты, библиотека, психологический клуб.
- <http://psy.1september.ru/> - приложение к газете «Первое сентября». Статьи по психологии, нормативные документы, литература для школьного психолога и др.
- https://vk.com/topic-59899136_39039728?ysclid=l4nrmcr9v3543408565 - психологические мультфильмы и ролики для подростков.
- <https://www.sites.google.com/site/psihologiceskaalaboratoria/home> — документальные фильмы, видеоролики, проекты по психологии.

Учебно-методическое обеспечение:

Учебник: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 классы)». - 6-е изд. - М.: Генезис, 2019.