

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Канска  
МБОУ СОШ № 3 г. Канска

**Рабочая программа учебного курса «Тропинка к своему Я»  
на уровне основного общего образования (5 классы)**

Разработана на ШМО учителей  
гуманитарного цикла

г. Канск

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа учебного курса разработана на основе:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)
- Устава школы

Учебный курс «Тропинка к своему Я» для 5 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников.

«Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В.

### Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 34 часа в 5 классе.

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

**Личностные компетенции:** умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции:** умение анализировать; умение работать с

текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3) программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Рабочая программа для 5 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

#### **Цели программы:**

- Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
- Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
- Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
- Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
- Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
- Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
- Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
- Формировать бережное отношение к своему здоровью.
- Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
- Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
- Формировать навыки саморегуляции.
- Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
- Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

**Личностные компетенции:**

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции:**

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

**Учебно-методический комплект:**

1. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2011.

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии для 5 класса**

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
<b>1. Я - пятиклассник</b>			<b>10</b>
1.1		Давайте познакомимся	1
1.2		Что такое 5 класс?	1
1.3		Мы и наши близкие	1
1.4		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1
1.5		Мы и наши привычки (режим дня)	1
1.6		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
1.7		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
1.8		Мы, наши недостатки и достоинства	1
1.9		Мы, наши права и обязанности	1
1.10		Мы и наш класс	1
<b>2. Введение в мир психологии</b>			<b>7</b>
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2		Кто я, какой я?	2
2.3		Я могу	1
2.4		Я нужен!	1
2.5		Я мечтаю	1
2.6		Я – это мои цели	1
<b>8. Итоговое занятие</b>			<b>1</b>
<b>Итого:</b>			<b>17</b>