**Российская Федерация**

**Отдел образования**

**Администрации Целинского района Ростовской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кировская средняя общеобразовательная школа №2**

347763 п.Вороново, Целинский район, Ростовская область, ул. Озерская, 2

Тел. 8(863-71)9-43-33 E–mail: [school2@celina.donpac.ru](mailto:school2@celina.donpac.ru)

|  |
| --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ Кировская СОШ №2  Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дерлыш С.Н.  Приказ от 29.08.2024г. № 102  М.П. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |
| --- |
| по курсу внеурочной деятельности (психология) |
| (указать учебный предмет, курс)  «Тропинка к своему Я» |
| Уровень общего образования (класс) 5 |
| Основное общее |
| (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса) |
| Количество часов: 33 |
| Педагог дополнительного образования: |
| Мышкина Наталья Александровна |
| (ФИО) |
|  |
| Направление внеурочной деятельности: социально - педагогическое |

2024-2025 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

* [Федерального закона от 29.12.2012 № 273](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902389617/) «Об образовании в Российской Федерации»;
* [приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/607175848/) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных [письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/350261466/);
* Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных [письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/456094849/);
* Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной [распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/420277810/);
* [СП 2.4.3648-20](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/566085656/);
* [СанПиН 1.2.3685-21](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/573500115/);
* основной образовательной программы ООО *МБОУ «Кировская Средняя общеобразовательная школа № 2»*, утвержденной приказом от *29.08. 2024 г.* № 102
* Авторская программа «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2011 г.

**Цель программы:** помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

**Задачи:**

1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить ребят распознавать эмоциональное состояние по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

**Результаты освоения курса**

Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

* осознавать свои личные качества, способности и возможности
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
* адекватно воспринимать оценки учителей
* уметь распознавать чувства других людей
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
* уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

* учиться строить взаимоотношения с окружающими
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
* формулировать свое собственное мнение и позицию
* учиться толерантному отношению к другому человеку

В программе используются следующие методы и приёмы:

* игры  (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
* психогимнастика;
* рисуночные методы;
* техники и приёмы саморегуляции;
* элементы сказкотерапии;
* беседы и др.

**Содержание курса**

**Раздел 1 Введение в психологию .**

1. **Введение в психологию. Я-пятиклассник.**

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это… Рисунок счастливого человека.

**Раздел 2. Я – это Я.**

1. **Кто Я, какой Я?**

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто… Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

1. **Я могу.**

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

1. **Я нужен.**

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

1. **Я мечтаю.**

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

1. **Я – это мои цели.**

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

1. **Я – это мое детство.**

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

1. **Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.**

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

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

1. **Чувства бывают разные.**

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

1. **Стыдно ли бояться?**

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

1. **Имею ли я право сердиться и обижаться?**

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

**Раздел 4. Я и мой внутренний мир**

**1.Каждый видит и чувствует мир по-своему.**

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

**2.Любой внутренний мир ценен и уникален.**

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

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

1. **Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...**

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

1. **Проявление внутренней силы в трудной ситуации.**

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

**Раздел 6. Я и ты.**

1. **Я и мои друзья.**

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

1. **У меня есть друг.**

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

1. **Я и мои «колючки».**

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

1. **Одиночество.**

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким… Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

1. **Я не одинок в этом мире.**

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром…». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

**Раздел 7. Мы начинаем меняться.**

1. **Нужно ли человеку меняться.**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

1. **Самое важное - захотеть меняться.**

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

1. **Письмо будущему пятикласснику.**

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема раздела,***  ***тема урока*** | ***Кол – во часов*** | ***Дата проведения*** | |
| ***5 А*** | ***5 Б*** |
| 1 | **Введение в мир психологии.**  Я - пятиклассник | **1** | Сент. 3 | Сент. 5 |
|  | **Я – это я.** | **10** |  |  |
| 2-3 | Кто я, какой я? | 2 | 10;17 | 12, 19 |
| 4-5 | Я – могу. | 2 | 24 окт. 1 | 26 окт.3 |
| 6 | Я нужен | 1 | 8 | 10 |
| 7 | Я мечтаю | 1 | 15 | 17 |
| 8 | Я – это мои цели | 1 | 22 | 24 |
| 9-10 | Я – это мое детство. | 2 | **2ч**. Нояб. 12; 19 | **2ч.**  нояб. 7, 14 |
| 11 | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее | 1 | 26 | 21 |
|  | **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.** | **5** |  |  |
| 12-13 | Чувства бывают разные | 2 | дек.3-10 | 28 дек. 5 |
| 14-15 | Стыдно ли бояться? | 2 | 17; 24 | 12, 19 |
| 16 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 | **3ч**. Январь 14 | 26 |
|  | **Я и мой внутренний мир.** | **3** |  |  |
| 17-18 | Каждый видит мир и чувствует по-своему. | 2 | 21; 28 | **3ч.** янв. 9, 16 |
| 19 | Любой внутренний мир ценен и уникален. | 1 | Февраль 4 | 23 |
|  | **Кто в ответе за мой внутренний мир?** | **3** |  |  |
| 20-21 | Сила внутри меня | 2 | 11; 18 | 30 февр.6 |
| 22 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется | 1 | 25 | 13 |
|  | **Я и ты** | **8** |  |  |
| 23 | Я и мои друзья | 1 | Март 4 | 20 |
| 24-25 | У меня есть друг. | 2 | 11; 18 | 27 март 6 |
| 26-27 | Я и мои «колючки». | 2 | 4ч. апр.  8, 15 | 13, 20 |
| 28 | Что такое одиночество? | 1 | 22 | Апрель 3 |
| 29-30 | Я не одинок в этом мире. | 2 | 29, май 6 | 10, 17 |
|  | **Мы начинаем меняться** | **5** |  |  |
| 31-32 | Нужно ли человеку меняться? | 2 | Май 13; 20 | 24 май 15 |
| 33 | Самое важное – захотеть меняться. | 1 |  | 22 |

**Список литературы**

* 1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хахлаевой, О.Е. Хахаева, 2010г.
  2. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2012.
  3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2009.