





МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>«Рассмотрено»<br/>Руководитель МО классных<br/>руководителей Тукалло<br/>А.Е./  «СОШ № 46»<br/>Протокол №1 от 30.08.2023г.</p> | <p>«Согласовано»<br/>Заместитель директора по<br/>воспитательной работе<br/>МОУ «СОШ № 46»<br/> Мичурина И.И.<br/>04.09.2023 г.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Директор МОУ «СОШ № 46»<br/> Самохина А.И.<br/>Приказ № 365<br/>от 04.09 2023 г.</p>  |
|--|--|--|

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
педагога-психолога

Кружок  
«Тропинка к своему Я»  
5 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 30 августа 2023 г.

2023-2024 учебный год  
Г. САРАТОВ

## Результаты освоения курса

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням.

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

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

*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.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- ✓ профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- ✓ улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- ✓ увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- ✓ воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

*Формы организации занятий:* программа представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

## Содержание программы 5 класса

### Раздел 1 Введение в психологию

#### 1. Введение в психологию. Я – пятиклассник.

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

### Раздел 2. Я – это Я.

#### 2. Кто Я, какой Я? Я могу.

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

#### 3. Я нужен.

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

#### 4. Я мечтаю. Я – это мои цели.

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

#### 5. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

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. 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.

#### 6. 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».

#### 7. 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».

#### 8. 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

#### 9. 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.

**10. 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.**

**11. 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.

**12. 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.**

**13. Я и мои друзья. У меня есть друг.**

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок». Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

**14. 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.

**15. Одиночество. Я не одинок в этом мире.**

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. 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.**

**16. Нужно ли человеку меняться. Самое важное - захотеть 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? Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

**17. Письмо будущему пятикласснику.**

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

## Тематическое планирование

### 5 класс

| № п/п            | Наименование раздела, темы   | Кол-во часов |
|------------------|--|--------------|
| <b>Раздел 1.</b> | <b>Введение в мир психологии.</b>                                      | <b>1</b>     |
| 1                | Введение в психологию. Я-пятиклассник!                                 | 1            |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Я – это я.</b>  | <b>4</b>     |
| 2                | Кто я, какой я? Я – могу.  | 1            |
| 3                | Я нужен!   | 1            |
| 4                | Я мечтаю. Я – это мои цели.  | 1            |
| 5                | Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.       | 1            |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>               | <b>3</b>     |
| 6                | Чувства бывают разные.   | 1            |
| 7                | Стыдно ли бояться?   | 1            |
| 8                | Имею ли я право сердиться и обижаться?                                 | 1            |
| <b>Раздел 4.</b> | <b>Я и мой внутренний мир.</b>   | <b>2</b>     |
| 9                | Каждый видит мир и чувствует по-своему.                                | 1            |
| 10               | Любой внутренний мир ценен и уникален.                                 | 1            |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>                             | <b>2</b>     |
| 11               | Трудные ситуации могут научить меня.                                   | 1            |
| 12               | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. | 1            |
| <b>Раздел 6.</b> | <b>Я и Ты.</b>   | <b>3</b>     |
| 13               | Я и мои друзья. У меня есть друг.                                      | 1            |
| 14               | Я и мои «колочки».   | 1            |
| 15               | Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.                        | 1            |
| <b>Раздел 7.</b> | <b>Мы начинаем меняться.</b>   | <b>2</b>     |
| 16               | Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться.          | 1            |
| 17               | Письмо будущему пятикласснику.   | 1            |
| <b>Всего</b>     |  | <b>17</b>    |