

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**МКУ « Управление образования»**

**МБОУ "Гимназия "Планета Детства"**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением

Протокол № 1 от «24»  
08 2024 г.

**Е.В.**

**Шинкоренко**

Подписано цифровой  
подписью: Е.В. Шинкоренко  
Дата: 2024.09.02 15:00:26  
+07'00'

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
"Гимназия "Планета  
Детства"

Шинкоренко Е.В.  
Приказ №  
190 от «30» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**элективного курса «Тропинка к своему Я»**

для обучающихся 5 классов

**г.Рубцовск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Тропинка к своему Я» на уровне основного общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех

учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгой необходим для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий в 5 классе актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

**Цель программы элективного курса:** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния 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 детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Общее число часов, отведенных на изучение программы составляет 34, 1 час в неделю. Назначение программы. Программа предназначена для обучающихся 5-х классов, адаптирующихся к изменившимся условиям обучения в основной школе.

Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Курс занятий эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### **Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)**

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

### **Раздел 2. Я – это я (9 часов)**

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

### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)**

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)**

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

### **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)**

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

### **Раздел 6. Я и ты. (5 часов)**

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

### **Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)**

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

**Форма проведения данной программы элективного курса** – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).

- Самостоятельная работа.

- Работа в парах.

- Коллективные обсуждения и дискуссии.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.;

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

-индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

-групповой – организация работы в группе;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Средства обучения - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;

- упражнение;

- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);

- методы игры в различных вариантах;

- составление плана.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

- 1.Введение в тему.
- 2.Развёртывание темы.
- 3.Индивидуализация темы.
- 4.Завершение темы.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

Работа с одаренными детьми

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.

- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.

- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.

- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.

- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование личностно-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

Работа со слабоуспевающими учениками

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.

- Применение заданий различной степени трудности.

- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.

- Использование экспресс-диагностик.

- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.

- Карточки-задания на дом.

- Индивидуальные и групповые консультации.

- Использование межпредметных связей.

- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.

- Работа с учебной, дополнительной литературой.

- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.

- Использование интерактивных занятий.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Введение в мир психологии	3		3	<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a>
2	Я – это я	9		9	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http:// scitylibrary.h11.ru/Library. htm</a>
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6		6	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september. ru/</a>
4	Я и мой внутренний мир	2		2	<a href="http://ppms22.ru">ppms22.ru</a>
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3		3	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september. ru/</a>
6	Я и ты	5		5	<a href="http://ppms22.ru">ppms22.ru</a>
7	Мы начинаем меняться	6	Проект	5	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september. ru/</a>
Общее количество часов по программе 34					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зачем нужны занятия по психологии?	1		1		<a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a>
2,3	Диагностика УУД	2		2		<a href="http://ppms22.ru">ppms22.ru</a>
4	Кто я, какой я?	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
5	Я – могу	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
6	Я – нужен!	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
7	Я мечтаю	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
8	Я – это мои цели	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
9	Я – это мое детство	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
10	Я – это мое настоящее	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
11	Я – это мое будущее	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
12	Определение самооценки	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
13,14	Чувства бывают разные	2		2		<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>

15	Стыдно ли бояться?	1		1		ppms22.ru
16	Имею ли я право обижаться?	1		1		ppms22.ru
17	Определение уровня тревожности	1		1		ppms22.ru
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		1		ppms22.ru
19	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1		1		ppms22.ru
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		1		ppms22.ru
21	Трудные ситуации могут научить меня	1		1		<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
22,23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2		2		<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
24	Я и мои друзья	1		1		ppms22.ru
25	У меня есть друг	1		1		
26	Я и мои «колючки»	1		1		ppms22.ru
27	Что такое одиночество?	1		1		ppms22.ru
28	Я не одинок в этом мире	1		1		
29,30	Нужно ли человеку меняться?	2		2		<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
31	Самое важное – захотеть меняться	1		1		
32-	Диагностика УУД	2		2		ppms22.ru

33						
34	Защита проекта	1	1			

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

## Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

## Литература для педагога

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М., 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр «Эйдос», 1991.

19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

### **Литература, рекомендованная для учащихся**

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск,2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант»,2004.

### **Интернет-ресурсы**

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;  
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;  
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;  
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";  
[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;  
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;  
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;  
<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».  
<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;  
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

