

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Сахалинской области
Управление образования муниципального образования городского округа
«Охинский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г.Охи
имени кавалера ордена Мужества А.В. Беляева

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ СОШ № 5 г. Охи
им. А.В. Беляева
Л.М. Мингазова
Приказ № 195 / ОД от 13.08. 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
5 КЛАСС

ОДИН ГОД

г. Оха 2024г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час).

Цель: мотивировать учащихся на занятия психологией.

Зачем нужны занятия по психологии?

Раздел 2. Я – это я. (8 часов)

Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Кто я, какой я? Я– могу. Я нужен. Я мечтаю. Я – это мое прошлое. Я– это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства. (8 часа)

Цель: способствовать рефлексии эмоциональных состояний. Способствовать адекватному самовыражению.

Чувства бывают разные. Мои чувства. Чувства вокруг. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?

Раздел 4. Я и мой внутренний мирю (3 часа)

Цель: подчеркнуть ценности и уникальность внутреннего мира каждого человека.

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

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?(2 часа)

Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

Трудные ситуации могут научить меня.

Раздел 6. Я и Ты.(7 часов)

Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы.

Я и окружающие. Мои друзья. Я и мои «колючки». Трудности в школе. Трудности дома. Другие культуры – другие друзья.

Раздел 7. Мы начинаем взрослеть.(5 часов)

Цель: помочь подросткам осознать свои изменения. Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Нужно ли человеку взрослеть? Взросление и отношения с окружающими. Мое взросление. Заключение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Название раздела	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1	Раздел 1. Введение в мир психологии	1	http://viki.rdf.ru/ https://potomy.ru/ http://www.lumara.ru/
2	Раздел 2. Я – это я	8	http://viki.rdf.ru/ https://potomy.ru/ http://www.lumara.ru/
3	Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	8	http://viki.rdf.ru/ https://potomy.ru/ http://www.lumara.ru/
4	Раздел 4. Я и мой внутренний мир	3	http://viki.rdf.ru/ https://potomy.ru/ http://www.lumara.ru/
5	Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?	2	http://viki.rdf.ru/ https://potomy.ru/ http://www.lumara.ru/
6	Раздел 4. Я и ты	7	http://viki.rdf.ru/ https://potomy.ru/ http://www.lumara.ru/
7	Раздел 7. Мы начинаем взрослеть	5	http://viki.rdf.ru/ https://potomy.ru/ http://www.lumara.ru/
Итого:		34	

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Методы используемые на занятиях:

- лекции;
- фронтальные беседы;
- дискуссии;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и д.р.);
- рисуночные техники;
- техники и приемы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии;
- элементы тренинга;
- социопсихологические игры;
- элементы психогимнастики и арттерапии;
- создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности.