

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 61

РАССМОТРЕНА

Педагогический совет

МАОУ СОШ №61

Протокол №1

от «28» августа 2026 г.



Астахова Л.В.
Приказ №319 от «31» августа 2026
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Тропинка к своему Я»

для обучающихся 5 – 6 классов

Екатеринбург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-6 класса разработана на основе программы уроков по психологии 5-6 классов «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, М.: Генезис, 2010 г. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Программа данного курса представляет систему диагностических и тренинговых занятий и рассчитана на 2 года обучения, является продолжением курса изучения психологии в начальной школе.

Общая характеристика учебного предмета, курса. Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Подростку особенно трудно, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом, и как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для шестиклассников особое значение. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Поскольку подростковый возраст является критическим периодом в жизни человека, возникает необходимость в подобной программе, где подросток включен и участвует в групповых занятиях психопрофилактической направленности.

Программа элективного курса рассчитана на 34 часа, по одному часу в неделю.

Основной целью данного курса является с одной стороны, формирование психологического здоровья, а с другой стороны – выполнение возрастных задач развития. Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

1. Помощь в осознании подростком своих изменений как в эмоциональном, так и в физическом плане,
2. Формирование навыков взаимоотношения, основанных на любви, сердечности, возможности не только принимать что-либо от людей, но и учиться отдавать,
3. Обогащение представлений о собственных способностях и возможностях.
4. Способствовать адекватному самовыражению,
5. Обсуждение проблемы подростковой дружбы.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Примерная программа рассчитана на 68 учебных часов.

класс	Кол-во часов	Кол-во учебных недель	Кол-во практических, контрольных работ, тематических тестов
5	Тропинка к своему Я	34	тематических тестов -2
6	Тропинка к своему Я	34	тематических тестов -2
	Итого: 68		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умения чувствовать ответственность за свои поступки,
- усвоение понятий детство, юность, подросток, мечта, фантазия,
- умение правильно реагировать на проявление агрессии со стороны,
- разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение находить источники уверенности в себе,
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью,
- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь справляться с проявлениями личной агрессии,

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умение применять все способы поведения в разрешении конфликта,
- умение разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимание и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни,
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты,

Предметные результаты освоения курса в соответствии с требованиями ФГОС:

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки и поведение других людей),
- формирование самооценки, развитие навыков саморегуляции своего поведения, эмоционального состояния,
- знать способы поведения в конфликте,
- знать и различать в повседневной жизни проявление милосердия, непокорности, уважения к другим людям,
- уметь составлять проекты, презентации по пройденным темам.
- уметь представить проект своей работы перед аудиторией

Требования к уровню подготовки обучающихся 5-6 класс

- понимать цели курса,
- чувствовать ответственность за свои поступки,
- планировать свой режим дня,
- адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих,
- развивать представление о роли личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним,
- применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими,
- применять навыки эффективного общения со взрослыми, сверстниками,

Формы контроля, критерии и нормы оценки

Контроль проводится для определения степени достижения целей обучения, уровня сформированной знаний, умений и навыков. Он осуществляется в виде практических упражнений во время занятий или домашних заданий. Выполнение практических упражнений помогает установить степень усвоения материала.

Подведение итогов реализации программы проводится путём подготовки и защиты мини – проекта «Я – пятиклассник». Данная форма контроля направлена на оптимизацию учебного процесса и оказание учащимся содействия в самоопределении. Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Методы контроля:

- наблюдение (комментирование действий при выполнении упражнений на занятиях);
- опрос на знание терминологии;
- анкетирование;
- мониторинг результативности реализации программы в соответствии с заявленными критериями оценки;
- сбор отзывов детей, родителей, педагогов о проведении курса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

1. Введение. Предмет и задачи курса (1ч.).

Занятие 1. Беседа.

2. Я – это Я (8 часов).

Занятия 2 – 9. Работа со сказкой, тренинговые занятия и упражнения на повышение самооценки.

3. Я имею право чувствовать и выражать свои мысли (13 часов).

Занятия 10-22. Работа со сказкой, проведение тренинговых занятий и упражнений способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

4. Кто в ответе за мой внутренний мир (2 часа).

Занятия 23-24. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые игры.

5. Я и Ты (5 часов).

Занятия 25-29. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

6. Мы начинаем меняться (4 часа).

Занятия 30-33. Тренинг мотивирующий подростков к позитивному самоизменению, беседы и упражнения, позволяющие осознанию своих изменений.

7. Итоговое занятие (1ч.)

Занятия 34. Показ мини-проектов, презентаций «Я - пятиклассник».

6 класс

1. Введение. Предмет и задачи курса (1ч.).

Занятие 1. Беседа.

2. Агрессия и ее роль в жизни человека (8 часов).

Занятия 2 – 9. Работа со сказкой, упражнения и тренинговые занятия по осознанию различия между агрессией и агрессивностью, контролю собственного поведения.

3. Конфликты (10 часов).

Занятия 10-19. проведение психологических тестов, работа со сказкой, упражнений способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

4. Уверенность в себе (9часов).

Занятия 20-28. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые игры на повышение самооценки.

5. Жизненные ценности человека (5 часов).

Занятия 29-33. Беседа, позволяющие задуматься о собственных жизненных ценностях, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

6. Итоговое занятие (1ч.)

Занятия 34. Показ мини-проектов, презентаций «Я - шестиклассник».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Я – это Я	-	8	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои мысли	-	13	13
4	Кто в ответе за мой внутренний мир	-	2	2
5	Я и Ты	-	5	5
6	Мы начинаем меняться	-	4	4
7	Итоговое занятие	-	1	1
8	Итого	1	33	34

6 класс

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Агрессия и ее роль в жизни человека	-	8	8
3	Конфликты	1	9	10
4	Уверенность в себе	-	9	9
5	Жизненные ценности человека	-	5	5
6	Итоговое занятие	-	1	1
7	Итого	2	32	34

**Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Тропинка к своему Я» (5 класс)**

№ урока	Тема	КЭС	Формы контроля
1	Введение. Предмет и задачи курса	1.1,2.1,3.1	Систематизация изученных ранее знаний.
2	Кто я, какой я	1.2,2.1,3.1	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
3	Я могу	1.2,2.1,3.2	Выступление перед классом от каждой группы.
4	Я нужен	1.2,2.1,3.1.3.3	Выступление перед классом от каждой группы.
5	Я мечтаю	1.2,2.1,3.3	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
6	Я – это мои цели	1.3,2.1,3.1,3.2	Составление таблицы
7	Я – это мое детство	1.2,2.1,3.3	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
8	Я – это мое настоящее	1.3,2.1,3.1,3.2	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке

9	Я и мое будущее	1.3,2.1,3.2,3.3	Составление плана сообщения по теме
10	Чувства бывают разные	1.4,2.3	Составление таблиц
11	Стыдно ли бояться	1.4,2.3	Выступление перед классом от каждой группы.
12	Имею ли я право сердиться и обижаться	1.4,2.3	Выступление перед классом от каждой группы.
13	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1.4,2.3	Составление плана сообщения по теме
14	Любой внутренний мир ценен и уникален	2.3,1.6	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
15	У меня появилась агрессия	2.2,2.4	Выступление перед классом от каждой группы.
16	Как выглядит агрессивный человек	2.2,2.4	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
17	Конструктивное реагирование на агрессию	2.2,2.4	Выступление перед классом от каждой группы.
18	Зачем человеку уверенность в себе?	1.4,1.5	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
19	Источники уверенности в себе	1.5,2.5	Составление плана сообщения по теме
20	Какого человека можно назвать неуверенным в себе?	1.6	Выступление перед классом от каждой группы.
21	Уверенность и самоуважение	1.5,2.5	Составление плана сообщения по теме

22	Уверенности и уважение к другим	1.5.1.6	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
23	Трудные ситуации могут меня научить	1.7,2.6,2.7	Составление плана сообщения по теме
24	В трудной ситуации я ищу силу в себе	1.7,2.6,2.7	Выступление перед классом от каждой группы.
25	Я и мои друзья	1.8,2.8,2.9,3.4,3.5	Выступление перед классом от каждой группы.
26	У меня есть друг	1.8,2.8,3.4,3.5	Выступление перед классом от каждой группы.
27	Мои друзья	1.8,2.8,3.4,3.5	Составление плана, схемы, таблицы
28	Я и мои колючки	1.8,2.8,2.9,3.4,3.5	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
29	Я не одинок в этом мире	1.8,2.8,3.4,2.9	Выступление перед классом от каждой группы.
30	Нужно ли человеку меняться	1.9,1.10,2.10	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
31	Нужно ли мне меняться?	1.9,1.10,2.10	Составление плана, схемы, таблицы
32	Самое важное - захотеть меняться	1.9,1.10,2.10	Составление плана, схемы, таблицы
33	Я повзрослел. Подготовка к работе по мини – проекту «Я – пятиклассник»	2.11	Выступление перед классом от каждой группы.
34	Итоговое занятие.	2.11,2.12	Выступление перед классом от каждой группы.

**Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Тропинка к своему Я» (6 класс)**

№ урока	Тема	КЭС	Формы контроля
1	Введение. Предмет и задачи курса	1.1,2.1,3.1	Систематизация изученных ранее знаний.
2	Я повзрослел.	3.2,1.3	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке
3	У меня появилась агрессия.	1.2,2.2	Составление плана, схемы, таблицы по результатам псих.теста
4	Как выглядит агрессивный человек?	1.2,2.2	Выступление перед классом от каждой группы.
5	Агрессивный ли вы человек?	1.2,2.3	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
6	Агрессия и темперамент	1.2,1.3,2.2	Составление плана, схемы, таблицы по результатам псих.теста
7	Конструктивное реагирование на агрессию	1.2,1.3,2.3	Составление плана сообщения по теме
8	Агрессия между родителями и детьми	1.2,3.2,1.3,2.2,2.3	Составление плана, схемы, таблицы по результатам псих.теста
9	Учимся договариваться	1.2,3.2,1.3,2.2,2.3	Выступление перед классом от каждой группы.
10	Что такое конфликт. Конфликты в	1.4	Составление плана сообщения по

	школе, дома, на улице.		теме
11	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1.4,2.4,2.5	Выступление перед классом от каждой группы.
12	Конструктивное разрешение конфликтов	1.4,2.4,2.5,3.3	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
13	Конфликт как возможность развития	1.4,2.4,2.5,3.3	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
14	Готовность к разрешению конфликта	1.4,2.4,2.5,3.3	Выступление перед классом от каждой группы.
15	Классификация эмоций, их выражение.	2.6,	Составление плана, схемы, таблицы по результатам псих.теста
16	Эмоции и поведение человека	2.6	Выступление перед классом от каждой группы.
17	Вербальные и невербальные способы выражения эмоций	2.7,3.3	Составление плана, схемы, таблицы
18	Общение и терпимость	1.4,2.7	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение игры
19	Правила общения	1.4,2.7,3.3	Составление плана, схемы, таблицы, презентации

20	Самооценка и уверенность	1.5,1.6,2.8	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение тренинга
21	Зачем человеку уверенность в себе?	1.5,1.6,2.8,3.4	Составление плана, схемы, таблицы
22	Источники уверенности в себе	1.5,1.6,2.8,3.4	Составление плана, схемы, таблицы
23	Какого человека можно назвать уверенным в себе?	1.5,1.6,2.8,3.4	Выступление перед классом от каждой группы.
24	Я становлюсь увереннее	1.5,1.6,2.8,3.4	Составление плана, схемы, таблицы по результатам псих.теста
25	Уверенность и самоуважение	1.5,1.6,2.8,3.4	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение тренинга
26	Уверенность и уважение к другим	1.5,1.6,2.8,3.4	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение тренинга
27	Уверенность в себе и милосердие	1.5,1.6,2.8,3.4	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение тренинга
28	Уверенность и непокорность	1.5,1.6,2.8,3.4	Выполнение заданий,

			направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение тренинга
29	Что такое ценности	1.7,1.8,2.9	Составление плана, схемы, таблицы по результатам псих.теста
30	Ценности и жизненный путь человека	1.7,1.8,2.9	Выступление перед классом от каждой группы.
31	Мои ценности	1.7,1.8,2.9	Выполнение заданий, направленных на диагностику знаний, полученных на предыдущем уроке, обсуждение тренинга
32	Воля и саморегуляция	1.7,1.8,2.9	Составление плана, схемы, таблицы по результатам псих.теста
33	Подготовка к мини – проекту	2.10,2.11	Выступление перед классом от каждой группы.
34	Итоговое занятие.	2.10,2.11	Выступление перед классом от каждой группы.

Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу
учебного курса для 5 класса

ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я

Код требований		Требования к уровню подготовки обучающихся
1		Знать (понимать):
	1.1	Знать предмет и задачи и цель курса.
	1.2	Знать понятия и различать «детство», «юность», «подросток», «мечта», «фантазия»,
	1.3	И чувствовать ответственность за свои поступки,
	1.4	Понятия и уметь различать «чувства» и «эмоции» людей, определения «агрессии», «агрессивности», «самоуважение»,
	1.5	Что уверенность и уважение к другим людям необходимы для достижения успехов в различных делах
	1.6	что уверенность необходима для развития человека,
	1.7	какие трудные ситуации могут встретиться на жизненном пути человека,
	1.8	способы поведения в конфликте на практике,
	1.9	происходящие в поведении подростка изменения,
	1.10	иметь представление о том, как формируется характер, об особенностях своего характера,
2		Уметь:
	2.1	Ставить перед собой адекватные цели,
	2.2	Применять способы поведения в конфликте на практике,
	2.3	Проявлять эмпатию и сочувствие к окружающим,
	2.4	Разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
	2.5	Находить источники уверенности в себе,
	2.6	находить положительные варианты выхода из трудных ситуаций,
	2.7	находить дополнительные ресурсы в трудных для ребенка ситуациях.
	2.8	применять способы поведения в конфликте на практике,

	2.9	сдерживать свои негативные проявления в общении с друзьями,
	2.10	адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих,
	2.11	составлять проекты, презентации по пройденным темам.
	2.12	представить проект своей работы перед аудиторией
3		Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
	3.1	расширения знаний о многообразии существующих способов реализации своих потребностей.
	3.2	осознания своих возможностей, своей значимости для родных и близких людей, поступков по отношению к людям,
	3.3	осознания себя в настоящем, прошлом и в будущем.
	3.4	применять способы поведения в конфликте на практике,
	3.5	принимать окружающих людей такими какие они есть
	3.6	формирования понятия об ответственности за свое будущее.

Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу
учебного курса 6 класса

ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я

Код требований		Требования к уровню подготовки обучающихся
1		Знать (понимать):
	1.1	Знать предмет и задачи и цель курса.
	1.2	и различать понятия «агрессия», «агрессивность», «темперамента»,
	1.3	понимать ответственность за свои поступки
	1.4	понятия «конфликт», «поведение», «эмоции», «общение», «терпимость»,
	1.5	определения «самооценка», «уверенность», «самоуважение», «милосердие»,
	1.6	и различать в повседневной жизни проявление милосердия, непокорности, уважения к другим людям.
	1.7	определение «ценности», «жизненный путь», «воля», «саморегуляция»,
	1.8	главные и второстепенные ценности в своей жизни,
2		Уметь:
	2.1	Ставить перед собой адекватные цели,
	2.2	выводить портрет агрессивного человека, справляться с проявлениями личной агрессии, правильно реагировать на проявление агрессии со стороны
	2.3	договариваться в конфликтных ситуациях с родителями, с одноклассниками
	2.4	применять способы поведения в разрешении конфликта
	2.5	применять способы поведения в конфликте на практике
	2.6	классифицировать эмоции,
	2.7	разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций
	2.8	различать в повседневной жизни проявление милосердия, непокорности, уважения к другим людям.
	2.9	разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни,
	2.10	составлять проекты, презентации по пройденным темам.

	2.11	представить проект своей работы перед аудиторией
3		Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
	3.1	расширения знаний о многообразии существующих способов реализации своих потребностей.
	3.2	осознания чувства взрослости,
	3.3	применения на практике выработанных коллективом правил поведения.
	3.4	понимать, что уверенность необходима для развития человека, уметь находить источники уверенности в себе,