

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено на заседании МО учителей математики, физики, информатики Руководитель МО _____ Т.В. Пискунович Протокол № <u>  5  </u> от « <u>06</u> » <u>  06  </u> 2024г.	Согласовано Заместитель директора по УМР _____ О. В. Кудряшова « <u>30</u> » <u>  08  </u> 2024г.	Утверждаю Директор школы _____ В. Н. Ширямова Приказ № 145 «02» <u>  09  </u> 2024г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
для учащихся 5-8 классов  
на 2024-2025 учебный год**

Педагог - психолог: Иванова Олеся Викторовна.

Количество часов: 34

Часов в неделю:

5 класс – 0,25 ч.

6 класс – 0,25 ч.

7 класс – 0,25 ч.

8 класс – 0,25 ч.

2024 - 2025 уч. г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в средней школе (5-6), (7-8). – М.: Генезис, 2016г. и учебного плана МБОУ «Сайгинская СОШ».

Реализация учебной программы обеспечивается следующими материалами:

**Учебник:** Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – бклассы). – 5-е изд., перераб. – М.: Генезис, 2017.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 4-е изд., перераб. – М.: Генезис, 2018.

**Информационное обеспечение:**

- ИОР (доступ к [Электронным образовательным ресурсам, к которым обеспечивается доступ обучающихся, в том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья](#) осуществляется через [сайт МБОУ «Сайгинская СОШ»](#) в подразделе «Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса»;

**Оборудование:**

1. Ноутбук Asus X53BR с колонками;
2. Интерактивная доска ActivBoard;
3. Проектор BenQ.

**Актуальность:**

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Данный курс посещают дети с ОВЗ, поэтому для работы с ними необходимо учитывать рекомендации ПМПК:

- ✓ Снижение объема и скорости работы;
- ✓ Смена видов деятельности не реже 15 мин;
- ✓ Индивидуальный подход;
- ✓ Гибкий режим эмоциональных нагрузок.

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

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- 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 ребёнка 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.

**Новизна данной программы** определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-8 классов, рассчитана на 4 года, по 0,25 часа в неделю для каждого класса – по 8-9 часов в год (всего 34 часа).

**Цель рабочей программы** - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

#### **Задачи курса:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

## Результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### 5-6 классы

#### **Предметные результаты:**

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

#### **Личностные УУД:**

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексию

#### **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

#### **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.

#### **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.

## **7-8 классы**

### ***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *основные понятия социальной психологии;*
- *основные понятия конфликтологии.*
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

### ***Личностные УУД:***

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

### ***Познавательные УУД:***

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

### ***Регулятивные УУД:***

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

### ***Коммуникативные УУД:***

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

### **Структура занятий:**

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

#### *Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

#### *Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

#### *Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга.

Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

## **Календарно – тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Тема занятия	Виды внеурочной деятельности	Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов	Дата	
					план	факт
<b>Тема 1. Я – это Я (1 час)</b>						
1	Кто я, какой я? Я – это моё прошлое. Я – это моё настоящее. Я – это моё будущее.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
<b>Тема 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (2 часа)</b>						
2	Чувства бывают разные. Мои чувства. Стыдно ли бояться?	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
3	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность	Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	1		
<b>Тема 3. Я и мой внутренний мир (1 час)</b>						
4	Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
<b>Тема 4. Кто в ответе за мой внутренний мир (1 час)</b>						
5	Трудные ситуации могут научить меня.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
<b>Тема 5. Я и ты (2 часа)</b>						
6	Я и мои друзья. Я и мои «колючки». Другие культуры – другие друзья.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		

7	Трудности в школе. Трудности дома.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
<b>Тема 6. Мы начинаем взрослеть (2 часа)</b>						
8	Нужно ли человеку взрослеть.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
9	Взросление и отношения с окружающими.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
	<b>Всего</b>			<b>9</b>		

## Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Виды внеурочной деятельности	Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов	Дата	
					план	факт
<b>Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (2 часа)</b>						
1	Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений, беседа	1		
2	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться. Учимся доверять.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений, беседа	1		
<b>Тема 2. Уверенность в себе и её роль в развитии человека (3 часа)</b>						
3	Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
4	Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
5	Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений, беседа	1		
<b>Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я (2 часа)</b>						
6	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений, обсуждение	1		
7	Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное	Элементы тренинговых упражнений, ролевая	1		

		общение, игровая деятельность	игра			
<b>Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека (2 часа)</b>						
8	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений, беседа	1		
9	Мои ценности. Заключительное занятие.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
	<b>Всего</b>			<b>9</b>		

### Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Виды внеурочной деятельности	Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов	Дата	
					план	факт
<b>Тема 1. Эмоциональная сфера человека (2 часа)</b>						
1	Эмоциональный интеллект. Закон «прорыва плотины». Закон скрытности.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
2	Закон обратного эффекта. Передача чувств «по наследству». Взаимосвязь разума и эмоций.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
<b>Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека (3 часа)</b>						
3	Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Невербальные признаки обмана.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
4	Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке?	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
5	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
<b>Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (2 часа)</b>						
6	Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
7	Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюблённость.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность	Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	1		
<b>Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями (1 час)</b>						
8	Взросление и отношения с родителями. Заключительное занятие.	Познавательная деятельность, проблемно-	Элементы тренинговых	1		

		ценностное общение	упражнений			
	<b>Всего</b>			<b>8</b>		

## Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Виды внеурочной деятельности	Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов	Дата	
					план	факт
<b>Тема 1. Я – концепция и её ключевые компоненты (1 час)</b>						
1	Я - концепция. Уверенность в себе. Пол как ключевой аспект Я.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений, беседа	1		
<b>Тема 2. Эмоциональный мир человека (4 часа)</b>						
2	Психические состояния и их свойства. Напряжение. Приёмы саморегуляции.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
3	Приёмы внешней регуляции состояния. Приёмы внутренней регуляции состояния.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
4	Настроение. Настроение и активность человека.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений, беседа	1		
5	Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс и стрессоустойчивость.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений	1		
<b>Тема 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (2 часа)</b>						
6	Способы восприятия информации. Способы переработки информации. Темп работы с информацией.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражн., обсуждение	1		
7	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность	Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	1		
<b>Тема 4. Мотивационная сфера личности (1 час)</b>						
8	Мотив и его функции. Привычки, интересы, мечты. Заключительное занятие.	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение	Элементы тренинговых упражнений, беседа	1		
	<b>Всего</b>			<b>8</b>		



### Учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1.	Амбросьева Н.Н. Класный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2.	Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3.	Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
5.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: <a href="http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60">http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60</a>
6.	Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
9.	Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
10.	Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
11.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 5-е изд., перераб. – М.: Генезис, 2017.
12.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 4-е изд., перераб.– М.: Генезис, 2018.