

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лузинская средняя общеобразовательная школа № 2  
Омского муниципального района Омской области»

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 27 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 354  
от «27» августа 2024 г.  
Директор А.В. Сливкин

---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

5-8 класс

Составитель:

Загородникова Ольга Александровна,

педагог-психолог.

2024

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
в форме коррекционно-развивающих занятий  
«Тропинка к своему Я»  
для обучающихся 5, 6, 7, 8 классов

Рабочая программа составлена с учетом требований ФГОС, на основе авторской программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы) и (7-8 классы) - М.: Генезис.

**Цель курса:** формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

**Задачи курса:**

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. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Результаты освоения курса.**

*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.

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.

## Календарно-тематическое планирование для 5 класса, 35 часов

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1.		<b>1. Возрастные особенности. Введение в курс.</b> Давайте познакомимся	1
2		Я это Я	1
3-4		Мы и наши близкие	2
5-6		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	2
7		Мы и наши привычки	1
8		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
9		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
10		Мы, наши недостатки и достоинства	1
11		Мы, наши права и обязанности	1
12		Мы и наш класс	1
<b>2. Введение в мир психологии</b>			<b>9</b>
13		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
14		Кто я, какой я?	2
15		Я могу	1
16		Я нужен!	1
17		Я мечтаю	1
18		Я – это мои цели	1
18		Я – это мое детство	1
20		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1

<b>3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>			<b>3</b>
21		Чувства бывают разные	1
22		Стыдно ли бояться	1
23		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
<b>4. Я и мой внутренний мир</b>			<b>2</b>
24		Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
25		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
<b>5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>			<b>3</b>
26		Трудные ситуации могут научить меня	2
27		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
<b>6. Я и ты</b>			<b>5</b>
28		Я и мои друзья	1
29		У меня есть друг	1
30		Я и мои «колючки»	1
31		Что такое одиночество?	1
32		Я не одинок в этом мире	1
<b>7. Мы начинаем меняться</b>			<b>2</b>
33-34		Нужно ли человеку меняться?	1
35		Самое важное – захотеть меняться	1

### Календарно-тематическое планирование для 6 класса, 35 часов

		<b>Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.</b>  <i>Цель:</i> помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное	<b>11</b>
--	--	---	-----------

		поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.	
1-2		Я повзрослел.	2
3		У меня появилась агрессия.	1
4-5		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
6-7		Конструктивное реагирование на агрессию.	2
8-9		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
10-11		Учимся договариваться.	2
		<b>Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.</b> <i>Цель:</i> помочь обучающимся обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.	<b>11</b>
12		Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13-14		Источники уверенности в себе.	2
15-16		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17		Я становлюсь увереннее.	1
18-19		Уверенность и самоуважение.	2
20		Уверенность и уважение к другим.	1
21		Уверенность в себе и милосердие.	1
22		Уверенность в себе и непокорность.	1
		<b>Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я.</b> <i>Цель:</i> помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.	<b>10</b>
23-24		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
25-26		Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от	2

		конфликта.	
27-29		Конструктивное разрешение конфликтов.	3
30		Конфликт как возможность развития.	2
31		Готовность к разрешению конфликта.	1
		<b>Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека.</b> <i>Цель:</i> побудить обучающихся задуматься о собственных жизненных ценностях.	<b>3</b>
32		Что такое ценности?	1
33		Ценности и жизненный путь человека.	1
34		Мои ценности.	1
35		<b>Обобщение. Заключительное занятие</b>	<b>1</b>

### Календарно-тематическое планирование для 7 класса, 35 часов

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1		Я – подросток. Что это значит?	1
2-4		Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	3
5-6		Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	2
7-8		«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	2
9		Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
10-11		Бумажное зеркало (диагностика).	2
12-13		Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	2
14-15		Страх оценки. Побеждаем все тревоги.	2
16-17		Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	2
18-19		Обида. Как простить обиду?	2

20		Я виноват?	1
21-22		Что такое «стресс».	2
23-24		Я умею бороться со стрессом.	2
25-26		Умение принимать решение.	2
27		Эмпатия.	1
28		Зачем нужна эмпатия?	1
29-30		Развиваем эмпатию.	2
31-32		Тренировка «Я-высказываний».	2
33		Комплименты.	2
34		Какой я на самом деле?	1
35		Итоговое занятие. Моя линия жизни.	1

#### Календарно - тематическое планирование 8 класс, 35 часов

<b>№</b> <b>n/n</b>	<b>Название темы, занятия</b>	<b>Кол-во</b> <b>часов</b>
<b>Эмоциональная сфера человека.</b>		<b>7</b>
1	Почему нам нужно изучать чувства?	1
2	Слово и чувство.	1
3	Основные законы психологии эмоций.	1
4	Запреты на чувства.	1
5	Эффект обратного действия.	1
6	Передача чувств по наследству.	1
7	Психогигиена эмоциональной жизни.	1
<b>Социальное восприятие: как узнавать другого человека.</b>		<b>12</b>
8	Как мы получаем информацию о человеке.	1
9	Учимся понимать жесты и позы.	1
10	Мимика.	1
11-12	Жесты.	2

13	Невербальные признаки обмана.	1
14	Понимание причин поведения людей.	1
15	Впечатление, которое мы производим.	1
16	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1
17	Способы понимания социальной информации.	1
18	Влияние эмоций на познание.	1
19	Обобщение темы.	1
<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба.</b>		<b>14</b>
20-21	Привлекательность человека.	2
22-23	Взаимность или обоюдная привлекательность.	2
24-25	Дружба. Четыре модели общения.	2
26-27	Романтические отношения или влюблённость.	2
28-29	Любовь.	2
30-31	Половая идентичность и её развитие у подростков.	2
32	Что помогает и что мешает любви.	2
<b>Обобщение.</b>		<b>3</b>
33-34	Тренинг «Я учусь владеть собой».	2
35	Заключение «Что я узнал и чему я научился».	1

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Конвенция о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с
- Конституция Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- Положение о психологической службе в системе народного образования.
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005. – 167 с.
- «Я и мои чувства». Программа психологической разгрузки для младших школьников.

Составители: Е. Казакова, Т. Панина. Школьный психолог, № 9-10, 2014.

- Самоукина Н. В. Психология оптимизма. М., 2001.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие.
- М Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.
- Генезис, 1998. Казакова, Т. Панина. Школьный психолог, № 9-10, 2014.