

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 8»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ABA9158B9CF6CF367CBV1185091C8684  
Владелец: Сапегина Надежда Александровна  
Действителен: с 28.02.2023 до 23.05.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему я»

(8в класс)

на 2023-2024 учебный год

**Богородицк  
2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
4. Программа А.В. Микляевой («Я – подросток»), 2011.

### **Актуальность и назначение программы**

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения. Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 8 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

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.

***Цель программы:***

Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе.

***Задачи:***

- формировать общие представления обучающихся о психологии как науке.
- формировать бережное отношение к своему здоровью.
- развивать у обучающихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций

Программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 5-8 классов и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях.

Занятия проводятся в кабинете.

Занятия проходят в тренинговой форме, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

**Место курса в плане внеурочной деятельности.**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 13-14 лет (обучающиеся 8 классов).

Сроки реализации образовательной программы: 1 учебный год.

Общий объем реализации программы: 34 часа.

Режим занятий: 1 раз в две недели.

Виды деятельности: игровые, что соответствует возрастным особенностям ребенка.

Формы работы: групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты.

Используются методы: приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры, элементы сказкотерапии, когнитивные и дискуссионные методы.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6 КЛАСС**

№	Раздел (тема)	Содержание
1.	<i>Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты</i>	<p>«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.</p> <p>«Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).</p> <p>Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания". «Умственный мусор».</p> <p>Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать». «Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).</p> <p>Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал».</p> <p>Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель). «Что изменилось».</p>
2.	<i>Раздел 2. Эмоциональный мир человека</i>	<p>Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.</p> <p>Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние». «Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке». «Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».</p> <p>Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка». Приемы внешней регуляции состояния. «Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».</p> <p>Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». "Царевна Несмеяна" «Контроль и регуляция</p>

		<p>мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».</p> <p>Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения».</p> <p>«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).</p> <p>«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри».</p> <p>«Ватка». «Визуализация».</p> <p>«Самовнушение».</p> <p>Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». "От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики».</p> <p>Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».</p> <p>Возрастной аспект состояний: состояния подростков.</p> <p>«Типичные состояния подростков».</p> <p>«Расшифруй состояния». «Кто что ест».</p> <p>«Собери свою команду». «Доведи друга».</p> <p>Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс».</p> <p>Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша» стрессоустойчивости».</p> <p>«Словесная дуэль».</p>
3.	<p><b><i>Раздел 3.</i></b> <b><i>Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</i></b></p>	<p>Способы восприятия информации.</p> <p>Способы восприятия информации «Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».</p> <p>Способы переработки информации.</p> <p>«Способы переработки информации».</p> <p>«Определи свое ведущее полушарие».</p> <p>«Кто что любит». «Что трудно на уроке».</p> <p>«Пылесос». «Веретено».</p> <p>Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией».</p> <p>«Определи свой предпочитаемый темп».</p> <p>«Определи предпочитаемый темп друга».</p> <p>«Кто что любит». «Что трудно на уроке».</p> <p>«Рекламный агент».</p> <p>Контрольная работа и индивидуальные</p>

		<p>особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».</p> <p>Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».</p>
4.	<b>Раздел 4.</b> <b>Мотивационная сфера личности</b>	<p>Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.</p> <p>Мотив и его функции. «Что такое “мотив”». «Какие бывают мотивы».</p> <p>Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».</p> <p>«Дружная пара».</p> <p>Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает».</p> <p>Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».</p>
5	<b>Раздел 5.</b> <b>Профориентация</b>	<p>Профориентация. Хочу и умею.</p> <p>Диагностика УУД подростков.</p> <p>Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист».</p> <p>Работа в тетради.</p> <p>Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».</p> <p>Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии.</p> <p>Яркие игры.</p> <p>Что было до ... История возникновения психологии.</p>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ***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.

### ***Метапредметные результаты:***

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата	Электронные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические		
<b>Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты</b>						
1	Я - концепция	1		1		
2	Самоуважение	1		1		
3	Самоконтроль	1		1		
4	Уверенность в себе	1		1		
5	Пол как ключевой аспект Я	1				
Итого		5				
<b>Раздел 2. Эмоциональный мир человека</b>						
1	Психические состояния и их свойства	1		1		
2	Напряжение	1		1		
3	Приемы внутренней регуляции состояния	1		1		
4	Приемы внутренней регуляции состояния	1		1		
5	Приемы саморегуляции	1		1		
6	Приемы саморегуляции	1		1		
7	Настроение	1				
8	Настроение и активность человека	1				
9	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1				
10	Стресс	1				
11	Стресс и стрессоустойчивость	1		1		
Итого		11				
<b>Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</b>						
1	Способы восприятия информации	2		1		
2	Способы переработки информации	1				
3	Темп работы с информацией	1				
4	Индивидуальные особенности работы с информацией	2		2		
5	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	2		1		
Итого		8				
<b>Раздел 4. Мотивационная сфера личности</b>						
1	Мотив и его функции	1		1		

2	Борьба мотивов	1		1		
3	Привычки, интересы, мечты	1		1		
4	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1		1		
Итого		4				
<b>Раздел 5. Профориентация</b>						
1	Профориентация. Хочу и умею.	1		1		
2	Моя профессия	2		2		
3	Время взрослеть	1		1		
4	Виртуальный мир: возможности и опасности	1		1		
5	Что было до ...	1		1		
Итого		6				
Итого по программе		34		25		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>8 класс</b>		
1	Я - концепция	1
2	Самоуважение	1
3	Самоконтроль	1
4	Уверенность в себе	1
5	Пол как ключевой аспект Я	1
6	Психические состояния и их свойства	1
7	Напряжение	1
8	Приемы внутренней регуляции состояния	1
9	Приемы внутренней регуляции состояния	1
10	Приемы саморегуляции	1
11	Приемы саморегуляции	1
12	Настроение	1
13	Настроение и активность человека	1
14	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1
15	Стресс	1
16	Стресс и стрессоустойчивость	1
17	Способы восприятия информации	1
18	Способы восприятия информации	1
19	Способы переработки информации	1
20	Темп работы с информацией	1
21	Индивидуальные особенности работы с информацией	1
22	Индивидуальные особенности работы с информацией	1
23	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	1
24	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	1
25	Мотив и его функции	1
26	Борьба мотивов	1
27	Привычки, интересы, мечты	1
28	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1
29	Профориентация. Хочу и умею.	1
30	Моя профессия	1
31	Моя профессия	1
32	Время взрослеть	1
33	Виртуальный мир: возможности и опасности	1
34	Что было до ...	1
<b>Всего часов в 8 классе:</b>		<b>34</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **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., 188 .
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 обучающихся:**

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;

