Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №103 г. Челябинска»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»

(основное общее образование)

Цикл внеурочных занятий

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик:
Томчук Алена Сергеевна , социальный педагог

Челябинск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.202 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

Цель программы: осознание ребенком самого себя, своих интересов, способностей, отношений, переживаний, представлений о своем дальнейшем жизненном пути.

Цель реализуется через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.

- Оказывать помощь в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
- Формировать бережное отношение к своему здоровью.
- Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
- Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
- Формировать навыки саморегуляции.
- Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
- Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.
- Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
- Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
- Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
- Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 103 г. Челябинска»: учебный курс предназначен для обучающихся 5–9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в каждом классе.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы

внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Формы организации занятий

Программа внеурочных занятий представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Для успешной реализации используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы.

Программа обеспечивает достижение обучающимися определенных личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты.

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и

ответственного отношения к собственным поступкам.

6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

8. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты.

Метапредметными результатами изучения программы 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.
Предметные результаты:
– осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
– уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности,

психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
– применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

Система оценки достижения планируемых результатов

Для оценки эффективности программы используются следующие показатели:

- положительная динамика в развитии мотивационной, коммуникативной, эмоционально-личностной сферы подростка;
- формирование адекватной самооценки у подростка;
- снижение уровня тревожности подростков в процессе взаимодействия с окружающими.

Косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности в процессе учебной деятельности.

Методическая литература:

1. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2018.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2018.

Календарно – тематическое планирование к индивидуально – групповым занятиям по психологической коррекции для 5 класса на 2023-2024 учебный год

№	Дата проведения		Тема занятия	Содержание, цели	Приме-чание
	План	Факт			
1. Введение в мир психологии (2 час)					
1			Зачем человеку занятия психологией?	Мотивировать учащихся к занятиям психологией	
2			Мини-сочинение «Счастье – это…»		

2. Я – это Я (10 часов)					
3			Кто я, какой я?	Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.	
4			Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных»		
5			Я могу		
6			Я нужен!		
7			Я мечтаю		
8			Мини-сочинение «Мои мечты»		
9			Я – это мои цели		
10			Я – это моё детство		
11			Я – это моё настоящее		
12			Я – это моё будущее. Я – это моё настоящее.		
3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (4 часа)					
13			Чувства бывают разные	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний; способствовать адекватному самовыражению.	
14			Стыдно ли бояться?		
15			Имею ли я право сердиться и обижаться?		
16			Коллективный рисунок «Рисуем обиду»		
4. Я и мой внутренний мир (3 часа)					
17			Каждый видит мир и чувствует по-своему	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	
18			Любой внутренний мир ценен и уникален		
19			Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир»		
5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3часа)					
20			Трудные ситуации могут научить меня	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.	
21			В трудной ситуации я ищу силу внутри себя		
22			Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила»		
6. Я и ты (6 часов)					
23			Я и мои друзья	Обсудить проблемы подростковой дружбы.	
24			У меня есть друг		
25			Я и мои «колючки»		
26			Что такое одиночество?		
27			Я не одинок в этом мире		

28			Коллективный рисунок на тему «Счастье»		
7. Мы начинаем меняться (6 часа)					
29			Нужно ли человеку меняться?	Помочь подросткам осознать свои изменения; мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	
30			Нужно ли человеку меняться?		
31			Коллективная работа «В нашем классе стало лучше с…»		
32			Самое важное – захотеть меняться		
33			Письмо самому себе с пожеланиями на будущее		
34			Заключительное занятие		

Календарно – тематическое планирование к индивидуально – групповым занятиям по психологической коррекции для 6 класса на 2024-2024 учебный год

№	Дата проведения		Тема занятия	Содержание, цели	Приме-чание
	План	Факт			
1. Агрессия и ее роль в развитии человека(9 часов)					
1			Я повзрослел	Помощь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью.	
2			У меня появилась агрессия		
3			Как выглядит агрессивный человек?		
4			Как звучит агрессия?		

5			Конструктивное реагирование на агрессию	Научить контролировать собственное агрессивное поведение. Научиться правильно себя вести в ситуации проявления агрессии со стороны других людей.	
6			Практическая работа «Управление гневом»		
7			Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми		
8			Учимся договариваться		
9			Учимся договариваться		
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека(10 часов)					
10			Зачем человеку нужна уверенность в себе?	Помощь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека. Создание благоприятной психологической атмосферы, развитие навыков соучастия и сопереживания.	
11			Источники уверенности в себе.		
12			Какого человека мы называем неуверенным в себе?		
13			Практическая работа «Признаки уверенного, неуверенного и агрессивного человека»		
14			Я становлюсь увереннее		
15			Уверенность и самоуважение		
16			Уверенность и уважение к другим		
17			Уверенность в себе и милосердие		
18			Уверенность в себе и непокорность		
19			Практическая работа «Умение сказать «нет»		
3. Конфликты и их роль в развитии Я (9 часов)					
20			Что такое конфликт?	Помощь обучающимся осознать роль конфликтов в жизни человека. Научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.	
21			Конфликты в школе, дома, на улице.		
22			Способы поведения в конфликте		
23			Тест «Стиль поведения в конфликте»		
24			Конструктивное разрешение конфликтов		
25			Практическая работа «Стили поведения в конфликтах»		
26			Конфликт как возможность развития		
27			Готовность к разрешению конфликта		

28			Деловая игра «Конфликт»		
4. Ценности и их роль в жизни человека (6 часов)					
29			Что такое ценности?	Побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях.	
30			Ценности и жизненный путь человека.		
31			Тест «Ценностные ориентации»		
32			Ценности подростков		
33			Мои ценности		
34			Заключительное занятие		

Календарно – тематическое планирование к индивидуально – групповым занятиям по психологической коррекции для 7 класса на 2023-2024 учебный год

№	Дата проведения		Тема занятия	Содержание, цели	Приме-чание
	План	Факт			
Мир эмоций (34 часа)					
1			Я – подросток. Что это значит?	Создание условий для осознания подростками психологических изменений, происходящих с ними.	
2			Как узнать эмоцию?	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика,	
3			Я – наблюдатель		
4			Мои эмоции		
5			Эмоциональный словарь		

				пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	
6			Чувства «полезные» и «вредные»	Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.	
7			Страна чувств		
8			Нужно ли управлять своими эмоциями?		
9			Что такое «запретные чувства»		
10			Какие чувства мы скрываем?		
11			Маска	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме	
12			Я в «Бумажном зеркале» (диагностика)	Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы	
13			«Бумажное отражение»		
14			Что такое страх?	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.	
15			Страхи и страшилки.		
16			Страшная-страшная сказка		
17			Побеждаем все тревоги		
18			А что они обо мне думают?	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	
19			Страх оценки		
20			Злость и агрессия	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.	
21			Как справиться со злостью.		
22			Лист гнева.		
23			Обида	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.	
24			Как простить обиду?		
25			Ах, чем я виноват?	Создание условий для понимания подростками	

				психологического содержания чувства вины и стыда, а также их проективной разрядки.	
26			Что такое эмпатия?	Создание условий для исследования учащимися уровня собственной эмпатии в режиме развивающей психодиагностики	
27			Зачем мне нужна эмпатия?		
28			Развиваем эмпатию		
29			Еще раз про эмпатию		
30			Эмпатия в действии		
31			Способы выражения чувств	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации	
32			Тренировка «Я–высказываний»	Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования Я-высказываний.	
33			Комплименты	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты	
34			Подведение итогов.		

Календарно – тематическое планирование к индивидуально – групповым занятиям по психологической коррекции для 8 класса на 2023-2024 учебный год

№	Дата проведения		Тема занятия	Содержание, цели	Приме-чание
	План	Факт			
Встречи с самим собой (34 часа)					
1			Наедине с собой?	Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа»	
2			Что я знаю о себе		
3			Мое имя.		
4			Мои имена.		
5			Мое уникальное «Я».		
6			Я глазами других.	Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.	
7			Как меня видят другие?		
8			Мои достоинства и недостатки.		
9			Мои «плюсы» и «минусы» со стороны		

10			Мои недостатки		
11			Как превратить недостатки в достоинства?		
12			Мои ценности.	Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.	
13			Наши ценности.		
14			Я в «бумажном зеркале».		
15			«Отражение».		
16			Планирование времени.	Создание условий для исследования подростками особенностей организации собственного времени.	
17			Время взрослеть.		
18			Моя будущая профессия.	Создание условий для осознания подростками сформированности собствен-ных профессиональных планов.	
19			Как я выгляжу?	Создание условий для объективной оценки учащимися своей внешности.	
20			Как я выгляжу?		
21			Моя семья.	Актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков.	
22			«Трудные дети» и «трудные родители».	Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.	
23			Мои права в семье.	формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.	
24			Что такое дружба.	формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.	
25			Мужчины и женщины.	Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.	
26			Я – … (мужчина, женщина).		
27			Что такое любовь?	Создание условий для анализа собственных стереотипов в понимании любви как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.	
28			Рисковать или не рисковать?	Создание условий для осознания подростками	

				своего отношения к риску и состоянию азарта.	
29			Что такое уверенность в себе.	Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин.	
30			Тренируем уверенность в себе.		
31			Уверенное выступление.		
32			Умение сказать «нет».	Формирование навыка противостоять групповому давлению.	
33			Чем уверенность отличается от самоуверенности.		
34			Подведение итогов.		

Календарно – тематическое планирование к индивидуально – групповым занятиям по психологической коррекции для 9 класса на 2023-2024 учебный год

№	Дата проведения		Тема занятия	Содержание, цели	Приме-чание
	План	Факт			
Я среди других людей (34 часа)					
1			Общаться – это так легко…	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации	
2			Какая бывает информация?	Формирование у учащихся представление о вербальной и невербальной ин-формации в общении.	
3			Невербальная информация.		
4			О чем говорит наша мимика?	Создание условий для анализа учащимися роли	

				мимики и контакта глаз в общении с людьми.	
5			О чем говорят наши жесты?	Ознакомление учащихся с основным закономерностями «языка жестов»	
6			Как лучше подать информацию?	Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка.	
7			Как лучше понять информацию?		
8			Барьеры на пути информации.	Создание условий для исследования учащимися информационных барьеров в общении.	
9			Барьеры, которые создаю я сам.		
10			Каналы обработки информации	Ознакомление ребят с видами каналов приема и передачи информации.	
11			Стереотипы в общении.	Создание условий для анализа учащимися значения стереотипов в общении с людьми.	
12			Позиции в общении.	Формирование у учащихся представлений о позициях в общении	
13			Доминантность и недоминантность в общении	Создание условий для анализа учащимися психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении.	
14			Стили общения	Создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности.	
15			Подходящий стиль общения	Создание условий для анализа учащимися эффективности различных стилей общения.	
16			Что такое конфликт?	Создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отри-цательного и положительного).	
17			Причины конфликтов		
18			Человек в конфликте		
19			Конфликтные эмоции		
20			Эмоциональная тропинка		

21			Стили поведения в конфликте	Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.	
22			Я в бумажном зеркале		
23			Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	Создание условий для анализа подростками сильных и слабых сторон поведения, основанного на использовании того или иного стиля поведения в конфликте.	
24			Все дело в шляпе!		
25			Психоанализ конфликтов	Создание условий для анализа учащимися искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятия другого человека.	
26			А зачем мне это?		
27			Доверие в общении	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия.	
28			Доверительный урок		
29			Умею ли я слушать?	Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого человека.	
30			Бесконфликтное общение с «трудными людми»	Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барье-рами.	
31			«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор).		
32			«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор).		
33			Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».		
34			Подведение итогов		