



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 167**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
Протокол №__ от «__»
августа 2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МАОУ СОШ № 167
№ 102/4 от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему я»
8-11 класс**

г. Екатеринбург, 2025

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 13-17 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 8-11 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: 13-17 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>	«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. «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель). Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания». «Умственный мусор». Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать». «Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель). Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал». Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель). «Что изменилось».

2.	Раздел 2. Эмоциональный мир человека	Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы. Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние». «Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке». «Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...». Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка». Приемы внешней регуляции состояния. «Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо». Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». "Царевна Несмеяна" «Контроль и регуляция
----	---	---

		мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи». Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения». «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). «Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация». «Самовнушение». Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». "От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики». Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники». Возрастной аспект состояний: состояния подростков. «Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест». «Собери свою команду». «Доведи друга». Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс». Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша стрессоустойчивости». «Словесная дуэль».
--	--	--

3.	Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	Способы восприятия информации. Способы восприятия информации «Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено». Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией». «Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент». Контрольная работа и индивидуальные
		особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит». Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».
4.	Раздел 4. Мотивационная сфера личности	Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы. Мотив и его функции. «Что такое — мотив!». «Какие бывают мотивы». Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом». «Дружная пара». Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает». Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».

5	Раздел 5. Профориентация	Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков. Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради. Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы». Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры. Что было до ... История возникновения психологии.
---	---	---

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		
Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты						
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				
Раздел 2. Эмоциональный мир человека						
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				
Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией						
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				
Раздел 4. Мотивационная сфера личности						
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				
Раздел 5. Профориентация						
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
8-11 класс		
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
Всего часов в 8 классе:		34

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 – 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;

