

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Отдел образования администрации Фрунзенского района**  
**Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор \_\_\_\_\_  
Круглова О.А.  
Приказ № 291-1/о  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»  
для обучающихся 7, 8 класса  
на 2024-2025 учебный год

Составила педагог-психолог  
Поленина И.И.

**г. Санкт-Петербург 2024**

## **Пояснительная записка**

В качестве рабочей программы используется программа по психологии «Тропинка к своему Я» для 5-9 классов (Авт.-сост. Корзенникова С.А., МОУ «Гимназия г. Троицка», 2009), т.к. данная программа составлена в соответствии с образовательными потребностями и запросами обучающихся.

Программа по курсу «Тропинка к своему Я» ориентирована на учащихся общеобразовательных классов.

Основная часть учащихся этих классов испытывает трудности в обучении, у многих отмечается резкое снижение учебной мотивации. Поэтому программа имеет коррекционно - развивающую направленность, практико - ориентированный характер.

Данная часть курса состоит из разделов “Научи себя учиться”, “Поиски себя”.

В этой части показываются возможности познания самого себя, своих особенностей, развития чувства собственного достоинства, развития навыков и умений, необходимых для уверенного поведения.

Подростки учатся понимать свои эмоции и чувства, разбираться в причинах поведения людей, учатся пониманию ценности других людей, имеют возможность утверждения собственной ценности.

Показываются возможности познания другого человека, изучение различные моделей поведения.

Решаются задачи по формированию социальных навыков у подростков.

На занятиях ребята получают возможность получить новый опыт, новые знания о мире взрослых и о себе, поделиться своими переживаниями с учащимися класса.

Большое внимание уделяется вопросам развития учебной мотивации, овладения умениями самообучения, самообразования, умениями планировать свою работу, организовывать ее, умениями самоконтроля и оценки своей деятельности.

Занятия проходят 1 раз в неделю, 34 часа за год.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание программы внеурочного курса «Тропинка к своему Я» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Методы и приемы, используемые при изучении программы курса:

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

5. Использование терапевтических метафор с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. Когнитивные методы

8. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

9. Диагностика;

10. Сказкотерапевтические упражнения, арт-терапия, игровая терапия;

11. Техники релаксации.

Принципы реализации программы:

1. Ненасильственность общения.

2. При объяснения правил игры, при выборе ведущего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

3. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.

4. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

5. Неконкурентный характер отношений. Этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности.

6. Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы. Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории. Оборудование: компьютер, стол и стул на каждого ученика, доска, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3). Организационно-содержательное построение занятия. Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

### **Планируемые результаты деятельности**

#### **Предметные результаты:**

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей
- знание правил работы в тренинговой группе
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций
- умения вести конструктивный диалог
- умение определять жизненные цели и задачи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

#### **Личностные результаты.**

У обучающегося будут сформированы:

- уважение и интерес к чувствам других людей;

- умение анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- уважительное отношение к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- мотивация к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- готовность и способность к духовному развитию;
- мотивация к обучению и познанию.

Обучающийся получит возможность для формирования: внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний.

**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.

**Предметные результаты**

**Обучающийся научится:**

- осознавать нравственную природу труда, его роль в жизни человека и общества, в создании материальных, социальных и культурных благ; знание и уважение трудовых традиций своей семьи, трудовых подвигов старших поколений;
- понимать необходимость научных знаний для развития личности и общества, их роли в жизни, труде, творчестве;
- бережно относиться к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам; поддержание чистоты и порядка в классе и школе; готовность содействовать в благоустройстве школы и её ближайшего окружения;
- ориентироваться на рынке труда, в мире профессий, в системе профессионального образования, соотносить свои интересы и возможности с профессиональной перспективой
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями

конкретной профессии;  
 - использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;  
 пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

**Календарно - тематический планирование  
 работы по курсу “Тропинка к своему Я” для 7 класса**

Тема занятия	Количество часов	Сроки прохождения	Фактические сроки реализации
Что значит: Я – подросток?	1	09.09	
Я и школа.	1	16.09	
Есть такая профессия – ученик.	1	23.09	
Воля и трудолюбие.	1	30.09	
Индивидуальность в учении.	1	07.10	
Пять “Само” в учение. Первое “Само”-целеполагание.	1	14.10	
Второе “Само” – планирование. Третье “Само” – организация.	1	21.10	
Четвертое “Само” – усвоение. Пятое “Само” – контроль.	1	28.10	
Тайны хорошей памяти.	1	11.11	
Проба умственных сил.	1	18.11	
Искусство все успевать. Планирование времени. Распределение времени.	1	25.11	
Самозффективность.	1	02.12	
Встаньте перед зеркалом.	1	09.12	
Разговор с собой.	1	16.12	
Мои ценности.	1	23.12	
Мое уникальное Я.	1	13.01	
Я глазами других..	1	20.01	
«Как я выгляжу?»	1	27.01	
Мои ресурсы. Мое лучшее Я.	1	03.02	
Я и характер.	1	10.02	
Многогранный образ Я.	1	17.02	
Мир взрослых.	1	24.02	
Мой взрослый мир.	1	03.03	
Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1	10.03	
Понимание причин поведения людей.	1	17.03	

Злость и агрессия.	1	24.03	
Агрессивное поведение. Как победить свою и чужую агрессию?	1	31.03	
Признай в себе себя.	1	07.04	
Услышать свой внутренний голос.	1	14.04	
Как стать лучше? В поисках доброго	1	21.04	
Ценить самого себя. Самоуважение.	1	28.04	
Я в ответе за своё будущее.	1	05.05	
Ответственность и принятие решений.	1	12.05	
Время взрослеть.	1	19.05	
<b>Итого за год:</b>	<b>34</b>		

**Календарно - тематический планирование  
работы по курсу “Тропинка к своему Я” для 8 класса**

<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки прохождения</b>	<b>Фактические сроки реализации</b>
Что значит: Я – подросток?	1	11.09	
Я и школа.	1	18.09	
Есть такая профессия – ученик.	1	25.09	
Воля и трудолюбие.	1	02.10	
Индивидуальность в учении.	1	09.10	
Пять “Само” в учение. Первое “Само”-целеполагание.	1	16.10	
Второе “Само” – планирование. Третье “Само” – организация.	1	23.10	
Четвертое “Само” – усвоение. Пятое “Само” – контроль.	1	30.10	
Тайны хорошей памяти.	1	06.11	
Проба умственных сил.	1	13.11	
Искусство все успевать. Планирование времени. Распределение времени.	1	20.11	
Самоэффективность.	1	27.11	
Встаньте перед зеркалом.	1	04.12	
Разговор с собой.	1	11.12	
Мои ценности.	1	18.12	
Мое уникальное Я.	1	25.12	
Я глазами других..	1	15.01	
«Как я выгляжу?»	1	22.01	
Мои ресурсы. Мое лучшее Я.	1	29.01	
Я и характер.	1	05.02	
Многогранный образ Я.	1	12.02	
Мир взрослых.	1	19.02	
Мой взрослый мир.	1	26.02	
Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1	05.03	
Понимание причин поведения людей.	1	12.03	
Злость и агрессия.	1	19.03	

Агрессивное поведение. Как победить свою и чужую агрессию?	1	26.03	
Признай в себе себя.	1	02.04	
Услышать свой внутренний голос.	1	09.04	
Как стать лучше? В поисках доброго	1	16.04	
Ценить самого себя. Самоуважение.	1	23.04	
Я в ответе за своё будущее.	1	30.04	
Ответственность и принятие решений.	1	07.05	
Время взрослеть.	1	14.05	
<b>Итого за год:</b>	<b>34</b>		

## **Лист корректировки рабочей программы**



## Используемая литература.

1. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. , С-Петербург, «Речь», 2010.
3. Научи себя учиться. Селевко Г.К., М., «Народное образование», 2006
4. Наедине с собой. Прутченков А.С. , М., 1996
5. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К., М., «Генезис», 2008.
6. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007.
7. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Слободяник Н.Л., М. , «Айрис-пресс», 2006
8. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., «Речь», 2000.
9. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Авт.-сост. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. , Волгоград, «Учитель», 2009.
10. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. Волгоград, ИТД «Корифей», 2006
11. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной. М., «Академия», 1995.
12. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Макарычева Г.И. С-Петербург, «Речь», 2008
13. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Голубева Ю.А. и др. Волгоград, «Учитель», 2009
14. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы). Хухлаева О.В., М., 2008.
15. Я – подросток. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006