

Управление образования Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11  
от «28» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №2»  
/ К.В. Макарова  
Приказ № 212  
от «28» августа 2023 года



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему «Я»**

Направление: внеурочная деятельность  
по развитию личности, её способностей

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

## Пояснительная записка

### *Актуальность программы.*

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» реализуется через занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся.

Основаниями для разработки Программы являются следующие нормативные правовые акты и государственные программные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ № «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (зарегистрирован 12.07.2023).

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 - Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

8. Муниципальная программа «Развитие системы образования Артемовского городского округа на период 2019-2024 годов», утверждённый Постановлением Администрации АГО от 31.10.2018 №1185-ПА;

9. Устав МБОУ «СОШ №2»;

10. Основная образовательная программа МБОУ «СОШ №2»;

11. Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности ФГОС НОО, ФГОС ООО МБОУ «СОШ №2» (Приказ №200 от 27 декабря 2018 г.);

12. Положение о системе оценивания (Приказ №200 от 27 декабря 2018 г.);

13. Программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В., Генезис, Москва, 2017 г.

Актуальность программы обусловлена соответствием ее содержания

требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений в развитии. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для обучающихся является довольно сложным периодом. Так как они переходят к новым условиям обучения в основной школе, требующим от них некоторой адаптации.

В основной школе можно ожидать, что у части обучающихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В ученой деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам учения, принятым в основной школе. С этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса. Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса. Возможно снижение самооценки учащихся.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой — требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

**Цель** программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста, формирование и развитие универсальных учебных действий.

**Задачи:**

- 1) Мотивировать обучающихся 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) Способствовать рефлексии эмоциональных состояний.
- 4) Способствовать адекватному самовыражению.
- 5) Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого

человека

- 6) Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.
- 7) Обсудить проблемы подростковой дружбы.
- 8) Помочь подросткам осознать свои изменения.
- 9) Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Программа рассчитана на 16 часов, 1 час в неделю.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

уважение к окружающим - умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;

ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;

формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;

готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию; критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать; готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;

целеустремленность и настойчивость в достижении целей; готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма проведения программы внеурочной деятельности - занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

### **Формы проведения занятия:**

Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве);

Самостоятельная работа;

Работа в парах;

Коллективные обсуждения и дискуссии.

**Методы внеурочной деятельности:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.); наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.;

практический.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;

индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

групповой - организация работы в группе;

индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Общая характеристика курса:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

**Связь содержания программы внеурочной деятельности с**

### **учебными предметами.**

Курс занятий эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

#### **Планируемая результативность курса**

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

первый уровень - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

второй уровень - получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

#### **Результаты освоения программы:**

##### **Личностные результаты:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;

социальные компетентности, личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;

сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);

сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;

сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;

сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;

сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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;

обогащать 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.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К  
ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод,  
способствующий углублению самосознания подростков, является изучение  
некоторых важных для этого возраста психологических понятий.  
Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют  
расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают  
им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком  
ролей, различных по содержанию и статусу.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на  
формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его  
достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению  
осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на  
две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх  
подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации,  
невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного  
неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить  
две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с  
типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового  
возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению  
внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя

сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Предметные результаты:

психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),

психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),

навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),

опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности,

формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

дружелюбное отношение к другим людям;

познавательная, творческая, общественная активность;

самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);

умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;

коммуникативность;

уважение к себе и другим;

личная и взаимная ответственность;

готовность действия в нестандартных ситуациях.

## Содержание

### **Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час).**

Чем занимается психология? Зачем человеку психология?

### **Раздел 2. Я – это я (2 часа).**

Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Какие роли бывают у человека? Почему для человека так



важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты.

**Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5 часов).**

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

**Раздел 4. Я и мой внутренний мир (3 часа)**

Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения.

Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки.

**Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (2 часа)**

В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Какие трудные ситуации бывают в моей жизни, как на них реагировать, чему они могут меня научить. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.

**Раздел 6. Я и ты (2 часов)**

Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.

**Раздел 7. Итоговое занятие (1 час).**

Обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей. Занятие проходит в форме ролевых игр и тренинга.

**Тематическое планирование 5 классе (16 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Вид занятия	Сроки проведения занятий
<b>Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час)</b>				
1	Зачем нужны занятия по психологии?	1	Практическое	
<b>Раздел 2. Я – это я (2 часа)</b>				
2	Кто я, какой я?	1	Практическое	
3	Диагностика самооценки	1	Практическое	
<b>Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5 часов)</b>				
4	Чувства бывают разные	1	Практическое	

5	Стыдно ли бояться?	1	Практическое	
6	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	Практическое	
7	Определение уровня тревожности	1	Практическое	
8	Мои чувства	1	Практическое	
<b>Раздел 4. Я и мой внутренний мир (3 часа)</b>				
9	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	Практическое	
10	Любой внутренний мир ценен и уникален	2	Практическое	
<b>Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (2 часа)</b>				
12	Трудные ситуации могут научить меня	1	Практическое	
13	В трудной ситуации я ищу силы внутри себя, и они обязательно найдутся	1	Практическое	
<b>Раздел 6. Я и ты (2 часа)</b>				
14	Я и мои друзья	1	Практическое	
15	Что такое одиночество	1	Практическое	
<b>Раздел 7. Итоговое занятие (1 час)</b>				
16	Итоговое занятие	1	Практическое	

### **Воспитательный компонент**

С учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №2» (модуль «Внеурочная деятельность») воспитательный потенциал ВД реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, к активизации их деятельности;
- **побуждение** школьников к соблюдению на занятии общепринятых норм поведения, правил общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципов учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания программы внеурочной деятельности через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций для обсуждения;

- **применение** интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### Список литературы

1. Крайг Г.К., Д. Бокум «Психология развития», Питер, 2005г.
2. Ильин Е.П. «Эмоции и чувства». – СПб, 2001г.
3. Истратова О.Н. Большая книга подросткового психолога/О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто, 2010г.
4. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.-М., 1998.
5. Основы психологии. Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д., 1999.
6. Ольшанская Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения0 речи: игровые задания. М., 2004.
7. «Преподавание психологии в школе, 3-11 классы: Учебно-методическое пособие». Под редакцией Дубровиной И.В.
8. Программа Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Генезис, Москва, 2017 г.