Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа»

ОДОБРЕНА
На заседании педагогического совета
протокол № 1 «29» августа 2025г.

Введена в действие
приказом по МБОУ «Троицкая СОШ»
№ _2 о/д у от 01. 09.2025г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 9 класса

Ольденбургер Любовь Сергеевна

с. Троицкое
2025

1. Пояснительная записка

Разработана программа с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

5. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011г. №03-255 «О введении ФГОС ООО»;

6. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Актуальность:

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.

Количество часов в неделю – 1, за год - 17 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности “Тропинка к своему Я” по психологическому направлению разработана для обучающихся 9 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся. Актуальность программы заключается в усилении внимания на развитие и воспитание личности обучающихся, обеспечивающих формирование основ гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа, воспитания нравственности ребенка, освоения основных социальных ролей, норм и правил. Новизна программы состоит в

том, что она обеспечивает овладение ключевыми компетенциями школьников в воспитательном аспекте необходимых для гармоничного развития личности.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой

работы, которая включает три основных компонента:
• аксиологический (связанный с сознанием);
• инструментально-технологический;
• 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 ребёнка 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.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1.Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

2.Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.

3.Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.

4.Развивать самосознание, самопринятие.

5.Содействовать формированию эго-идентичности.

6.Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.

7.Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.

8.Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.

9.Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.

10.Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.

11.Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.

12.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

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

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

Содержание курса внеурочной деятельности

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. В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента: • аксиологический (связанный с сознанием); • инструментально-технологический; • 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 ребёнка 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.

Учащиеся получат знания о индивидуальных и эмоциональных особенностях людей; работы в тренинговой группе; способах разрешения конфликтных ситуаций; ведения конструктивного диалога; определять жизненные цели и задачи.

Познавательные УУД: анализировать; работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Личностные УУД адекватно вести себя в различных ситуациях; различать и описывать свои эмоциональные состояния; контролировать эмоции, управлять ими; отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; успешно адаптироваться в социуме.

Система оценки и контроль

ЗАДАНИЯ Индивидуальная оценка: Тест «Эмоций». Методика исследования самооценки. Тест символического «Я» позиция к ученикам, родителям, учителю.

4. Тематическое планирование и содержание учебного курса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Модуль «Мир начинается с меня» - 17 часов Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия			
Вводно-мотивационная тема – 2 часов			
1	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	1	
2	Я - автор событий в своей жизни.	1	
Общение – это… - 5 часов			
3	Общение - это…	1	
4	Учимся слушать.	1	
5	Ораторами не рождаются.	1	
6	Язык жестов.	1	
7	Манипуляция.	1	
Характер – 1 час			
8	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	1	
Поведение – 1 час			
9	Что такое поведение	1	
Самооценка – 2 часа			
10	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	1	
11	Поверь в себя.	1	

Эмоции и чувства – 2 часа			
12	Мир эмоций.	1	
13	В поисках мирного выражения чувств.	1	
Технология успеха – 3 часа			
14	Выявление лидерских качеств.	1	
15	Достижение успеха.	1	
16	Принятие решений.	1	
На пороге взрослой жизни – 1 час			
25	Прошлое-настоящее-будущее.	1	
Итого за курс		**17**	

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

5.1. Печатные пособия

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2.	Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3.	Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4.	Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60
6.	Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7.	Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела..- Спб.: изд.Речь, 2010.
8.	Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9.	Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
10.	Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.

5.2. Технические средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Компьютер
2.	Проектор
3.	Диски с музыкальным сопровождением
4.	Колонки