

Управление образования Артемовского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6»  
Артемовского муниципального округа ИНН 6602007205 КПП 667701001  
623780 Свердловская область город Артемовский  
улица Чайковского, 2 тел. (34363) 2-47-40  
электронный адрес [scoola6@inbox.ru](mailto:scoola6@inbox.ru) сайт: <http://6art.uralschool.ru>

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

## **«Тропинка к своему Я»**

Уровень общего образования (класс) **основное общее образование**

**(8,9 класс)**

г. Артемовский, 2025 г.

## Аннотация к программе по психологии для 8-9 классов

Программа занятий для 8-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

### Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на, 35 часов в 8 классе и 34 часа в 9 классе (по 1 часу в неделю).

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

**Личностные компетенции:** умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции:** умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

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, школьные трудности 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.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Программа занятий для 8-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Подростки 13-14 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 9 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.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

#### **Цели программы:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

**Личностные компетенции:**

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции:**

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2019-2020 учебный год для реализации программы курса выделено 35 часов в 8 классе и 34 часа в 9 класса (по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

# **Календарно-тематическое планирование программы для 8 класса, 35 часов**

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
1.	Вводное занятие.	1	05.09
2.	Наедине с собой?	1	12.09
3.	Что я знаю о себе.	1	19.09
4.	Мое имя.	1	26.09
5.	Мои имена.	1	03.10
6.	Мое уникальное «Я».	1	10.10
7.	Я глазами других.	1	17.10
8.	Как меня видят другие?	1	24.10
9.	Мои достоинства и недостатки.	1	07.11
10.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1	14.11
11.	Если бы мой другом был... я.	1	21.11
12.	Мои недостатки.	1	28.11
13.	Как превратить недостатки в достоинства?	1	05.12
14.	Мои ценности.	1	12.12
15.	Наши ценности.	1	19.12
16.	Я в «бумажном зеркале».	1	26.12
17.	«Отражение».	1	16.01
18.	Планирование времени.	1	23.01
19.	Время взрослеть.	1	30.01
20.	Моя будущая профессия.	1	06.02
21.	Как я выгляжу?	1	13.02
22.	Как я выгляжу?	1	20.02
23.	Моя семья.	1	27.02
24.	«Трудные дети» и «трудные родители».	1	05.03
25.	Мои права в семье.	1	12.03
26.	Что такое дружба.	1	19.03
27.	Мужчины и женщины.	1	02.04
28.	Я – ... (мужчина, женщина).	1	09.04
29.	Что такое любовь?	1	16.04
30.	Рисковать или не рисковать?	1	23.04
31.	Что такое уверенность в себе.	1	30.04
32.	Тренируем уверенность в себе.	1	07.05
33.	Уверенное выступление.	1	14.05
34.	Умение сказать «нет».	1	21.05
35.	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1	28.05
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	

**Календарно-тематическое планирование программы  
для 9 класса, 34 часа**

<b>№</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1.	Общение, общительность, трудности в общении	1	05.09
2.	Какая бывает информация	1	12.09
3.	Невербальная информация.	1	19.09
4.	О чем говорит наша мимика?	1	26.09
5.	О чем говорят наши жесты?	1	03.10
6.	Как лучше подать информацию?	1	10.10
7.	Как лучше понять информацию?	1	17.10
8.	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1	24.10
9.	Барьеры, которые создаю я сам.	1	07.11
10.	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1	14.11
11.	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1	21.11
12.	Стереотипы в общении.	1	28.11
13.	Позиции в общении.	1	05.12
14.	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1	12.12
15-16	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	2	19.12 26.12
17.	Практическое занятие «Стили общения».	1	16.01
18.	Конфликт. Причины, виды.	1	23.01
19.	Человек в конфликте. Эмоции.	1	30.01
20.	Стили поведения в конфликте.	1	06.02
21.	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1	13.02
22.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1	20.02
23.	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1	27.02
24.	А зачем мне это?	1	05.03
25.	Ролевая игра «разреши конфликт».	1	12.03
26.	Доверие, недоверие.	1	19.03
27.	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1	02.04
28.	Умение слушать.	1	09.04
29.	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1	16.04
30-32	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	3	23.04 30.04 07.05
33.	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1	14.05
34.	Итоговое занятие.	1	21.05
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240741

Владелец Киселева Марина Николаевна

Действителен с 20.10.2025 по 20.10.2026