

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №86 имени Героя Социалистического Труда В.Я. Литвинова»  
городского округа Самара**

«Рассмотрено»  
на заседании МО учителей истории,  
обществознания и экономики  
Председатель МО  
 / О.А. Ермишина

Протокол № 1  
« 29 » августа 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 О.В. Жевжик  
« 30 » августа 2022 г.



**ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
«Тропинка к своему Я»**

Направление: социальное

Форма организации: кружок

Класс: 6

Срок реализации: 1 год

Программа курса «Тропинка к своему Я» (6 класс) разработана на основе авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой». Изд. «Речь», 2007 г.

Составители программы:  
Носачев Николай Николаевич, педагог-психолог

Самара, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

### **1. Нормативно правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 6 класса разработана на основе авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой». Изд. «Речь», 2007 г.

Программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

### **2. Целевая аудитория**

Категория обучающихся: подростки 11-12 лет (6-е классы)

### **3. Объем часов, отпущеных на занятия**

Программа рассчитана на 34 часа, 1 занятие в неделю по 1 часу (40 минут) в течение учебного года.

### **4. Цели и задачи**

Цель курса программы: создание условий для сохранения психологического здоровья через повышение психологической культуры обучающихся.

Поставленные цели достигаются посредством решения следующих задач:

1. Мотивировать учащихся к самопознанию и познанию других людей.
2. Формировать у учащихся адекватную самооценку и принятие себя.
3. Развивать социальные и коммуникативные умения.
4. Повышать уровень самоконтроля и стрессоустойчивости.

## **5. Формы и методы работы**

- лекции, беседы, обсуждения, дискуссии;
- имитационные, ролевые игры;
- метод «репетиции поведения»;
- элементы психогимнастики;
- «мозговой штурм»;
- психологическое тестирование;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

## **6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

### **Личностные УУД:**

- осознавать себя как индивидуальность и одновременно как члена общества, признавать для себя общепринятые морально-этические нормы;
- проанализировать свое эмоциональное состояние;
- адекватно оценивать свои действия и поступки;

### **Регулятивные УУД:**

- планировать цели и пути самоизменения;
- уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;
- определять и формулировать цель в совместной работе;

### **Познавательные УУД:**

- анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- проявлять устойчивый познавательный интерес.

### **Коммуникативные УУД:**

- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- уметь формулировать своё собственное мнение и позицию;
- уметь грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге;
- уметь справляться с конфликтными ситуациями.

## **7. Календарно-тематический план**

### **Тема 1. Знакомство. Введение в мир психологии. (1 час).**

Цели: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.

Знакомство. Придумывается ритуал приветствия.

Принятия правил поведения на занятиях.

Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях.

Упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Незаконченные предложения».

### **Тема 2. Какой Я? Что Я знаю о себе? (2 час).**

Цели: содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Упражнение «Мой герб».

### **Тема 3. Я не такой, как все, и все мы разные. (1 час).**

Цели: стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.

Упражнение «Мой внутренний мир».

Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине.

Упражнение «Сходство и различие».

Работа в тетрадях.

### **Тема 4. Я – уникальный. (1 час).**

Цели: содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.

Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.

Упражнение «Пять добрых слов».

Упражнение «Я — уникальный».

### **Тема 5. Я в своих глазах и в глазах других людей. (1 час).**

Цель: закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи. Упражнение «Домики».

Работа в тетрадях: учащимся надо закончить предложения.

Упражнение «Сердце класса».

Домашнее задание: сделать рисунок своей семьи, где все заняты своим делом.

**Тема 6.** Как победить своего дракона? (1 час).

Цели: формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.

Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны.

Работа в тетрадях.

Упражнение «Стряхни».

Упражнение «Дракон моих недостатков».

Домашнее задание: придумать и написать историю или сказку о том, как они будут бороться со своими недостатками, побеждая своего дракона.

**Тема 7.** Я могу... (1 час).

Цели: создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.

Проверка домашнего задания.

Игра «Незаконченные предложения». Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п.

Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».

Домашнее задание: нарисовать иллюстрацию к сказке.

**Тема 8.** Мои сильные стороны. (1 час).

Цели: осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.

Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Домашнее задание: вспомнить сказку «Цветик-семицветик». Нарисовать ромашку и поместить в ее центре слова «Я хочу». На лепестках у этой ромашки указать свои желания, устремления, цели.

**Тема 9.** Как достичь цели. (1 час).

Цели: формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.

Проверка домашнего задания. Ребята при желании показывают свои рисунки и рассказывают о них.

Упражнение «Лесенка».

Анализ сказки О. Колесовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченному Аэроплане».

**Тема 10.** Я – творец своей жизни. (1 час).

Цели: формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.

Упражнение «Машина времени».

Упражнение «Мои цели».

Упражнение «Вспомни успех».

**Тема 11.** Мысли, чувства и поведение людей. (1 час).

Цели: знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.

Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?

Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.

Упражнение «Знатоки чувств».

Работа в тетрадях.

**Тема 12.** Какие бывают эмоции? (1 час).

Цели: формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.

Упражнение «Таблица чувств».

Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».

Работа в тетрадях.

**Тема 13.** Где живут мои эмоции? (1 час).

Цели: осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.

Упражнение «Здравствуй».

Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Создание шедевра».

**Тема 14.** Как узнать эмоцию? (2 час).

Цели: развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.

Групповая дискуссия: каким образом человек может понять, какие эмоции испытывает, ведь себя со стороны рассмотреть удается не всегда?

Упражнение «Передача чувств».

Упражнение «Этюды с животными».

Упражнение «Дорисуй эмоцию».

Домашнее задание: в рабочих тетрадях дорисовать, какая мимика характерна для разных эмоций. Можно предложить изобразить следующие эмоции: радость, грусть, злость, страх, счастье.

**Тема 15.** Чувства полезные и вредные. (1 час).

Цели: осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека.

Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Продолжение чтения сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

**Тема 16.** Чувства людей и их поведение. (1 час).

Цели: формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.

Групповая дискуссия: все люди способны не только испытывать различные чувства, но и проявлять их. Каждый из нас обладает собственными мыслями и чувствами. Чувства во многом определяют поступки человека, и поэтому наше поведение во многом зависит от того, что мы думаем иствуем в разных ситуациях.

Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

Упражнение «Сила слова».

Работа в тетрадях.

Домашнее задание. Учащимся предлагается понаблюдать за собой и окружающими: как проявляется у людей в жизни уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.

**Тема 17. Застенчивость и неуверенность в себе. (1 час).**

Цели: развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни. 11Упражнение «Неуверенность и ее маски».

Упражнение «Неуверенный—уверенный—самоуверенный».

Упражнение «Зеркало».

**Тема 18. Обида. (1 час).**

Цели: формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.

Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и за что люди обижаются друг на друга?

Упражнение «Детские обиды».

Упражнение «Как выразить обиду и досаду».

Упражнение «Копилка обид».

Домашнее задание. Выполняется по желанию. Учащимся предлагается вспомнить недавнюю обиду и написать на отдельном листочке письмо своему обидчику. В нем сначала надо написать человеку то, какие мысли о нем и его поступке возникли, но потом попытаться оправдать и простить его, также зафиксировав ход своих мыслей на бумаге.

**Тема 19. Злость и агрессия. (1 час).**

Цели: формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.

Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?

Упражнение «Как я зол».

Упражнение «Агрессивное существо».

Упражнение «Рецепт агрессивности».

Анализ притчи «Небеса и ад».

**Тема 20. Что делать со злостью и агрессией? (1 час).**

Цели: формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзываются, ругается.

Упражнение «Лист гнева».

Упражнение «Датский бокс».

Упражнение «Договор о поведении».

Упражнение «Подарок для самого агрессивного».

### **Тема 21. Как управлять своими эмоциями? (1 час).**

Цели: формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?

Анализ притчи.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями».

Памятка. Как управлять эмоциями.

Упражнение «Вверх по радуге».

Упражнение «Выкинь».

### **Тема 22. В поисках достойных путей выражения чувств. (1 час).**

Цели: формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений».

Упражнение «Встреча».

Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».

Работа в тетрадях: каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».

Домашнее задание: в общении с окружающими людьми стараться практиковаться в использовании «Я-высказываний».

### **Тема 23. Стресс. Как с ним справиться? (1 час).**

Цели: формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.

Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.

Какие это могут быть ситуации?

Диагностический тест «Мой уровень напряжения».

Работа в тетрадях. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».

Упражнения, способствующие преодолению стресса.

Упражнение «Встреча со стрессом».

**Тема 24. Уверенность в себе – залог успеха в жизни. (1 час).**

Цели: формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.

Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.

Тест «Насколько я уверен в себе».

Анализ притчи «О двух лягушках».

Упражнение «Круг силы».

Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».

**Тема 25. Типичные проблемы. (1 час).**

Цели: формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.

В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты характера, осложняющие нам жизнь. В то же время, если хорошенько повспоминать, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с ними справиться.

А с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни?

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».

Работа в тетрадях.

Анализ индийской сказки

**Тема 26. Жизненные ценности. (2 час).**

Цели: формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.

Групповая дискуссия в ходе которой раскрываются три составляющие здоровья: физическое, психическое, духовное.

Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани».

Упражнение «Ценности здорового образа жизни».

Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев».

Домашнее задание: написать небольшой рассказ на тему «Что означает для меня здоровый образ жизни?» и нарисовать иллюстрацию к сказке.

**Тема 27.** Опасные последствия. (1 час).

Цели: формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.

Проверка домашнего задания.

Упражнение «Последствия».

Упражнение «Зависимости».

Упражнение «Вредные советы».

**Тема 28** Учимся говорить «нет». (1 час).

Цели: формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.

Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?»

Упражнение «Откажись».

Памятка. Способы сказать «нет».

**Тема 29.** Друзья. (1 час).

Цели: осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите это слово?

Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Рисунок сообща».

**Тема 30.** Кто такой настоящий друг. (1 час).

Цели: осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.

Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы как друзья? Почему вы так считаете?

Диагностический тест «Настоящий друг».

Упражнение «Границы дружбы».

Упражнение «Рисунок в подарок другу».

**Тема 31.** Подведение итогов. (2 часа).

Цели: осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.

Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.

Анализ притчи.

Упражнение «Моя вселенная».

Упражнение «Декларация моей самоценности».

Подведение итогов.

**8. Учебно-тематический план**

№	Тема занятий	Формы работы	Общее количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая	Практическая
1	Знакомство. Введение в мир психологии	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5
2	Какой Я? Что Я знаю о себе?	Групповая, индивидуальная	2	1	1
3	Я не такой, как все, и все мы разные.	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5
4	Я – уникальный	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5
5	Я в своих глазах и в глазах других людей	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5
6	Как победить своего дракона?	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5
7	Я могу...	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5
8	Мои сильные стороны.	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5
9	Как достичь цели	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5
10	Я – творец своей жизни	Групповая, индивидуальная	1	0,5	0,5

<b>11</b>	Мысли, чувства и поведение людей	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>12</b>	Какие бывают эмоции?	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>13</b>	Где живут мои эмоции?	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>14</b>	Как узнать эмоцию?	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>15</b>	Чувства полезные и вредные	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>16</b>	Чувства людей и их поведение	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>17</b>	Застенчивость и неуверенность в себе	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>18</b>	Обида	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>19</b>	Злость и агрессия	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>20</b>	Что делать со злостью и агрессией?	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>21</b>	Как управлять своими эмоциями?	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>22</b>	В поисках достойных путей выражения чувств	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>23</b>	Стресс. Как с ним справиться?	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>24</b>	Уверенность в себе – залог успеха в жизни	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>25</b>	Типичные проблемы	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>26</b>	Жизненные ценности	Групповая, индивидуальная	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>27</b>	Опасные последствия	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>28</b>	Учимся говорить «нет»	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>29</b>	Друзья	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>30</b>	Кто такой настоящий друг	Групповая, индивидуальная	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>31</b>	Подведение итогов	Групповая, индивидуальная	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>