

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кутлу-Букашская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
/Юнусова Г.Н.  
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
/Салахияев Н.Ю.  
Приказ № 117 о/д от  
« 29 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
направление: социальное

«Тропинка к своему Я», 6-7 класс

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кутлу-Букашская средняя общеобразовательная школа»  
Рыбно-Слободского муниципального района РТ  
Шакирова Алия Габдрафиковна

2023/2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 6-7 класса разработана в соответствии с:

- Федеральная образовательная программа основного общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023г. N370
- Учебный план МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ» на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 117 о/д от 29.08.2023г.;
- Календарный учебный график работы МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ» на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом №161 о/д от 31.08.2023 г.;
- Авторской программой внеурочной деятельности Хухлаева О.В.«Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2017.

**Цель программы:** приобщение обучающихся к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей 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. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Данная программа внеурочной деятельности учеников 6-7 класса реализуется по социальному направлению. Программа «Тропинка к своему Я» разработана на два года занятий с 6 по 7 класс и рассчитана на поэтапное освоение материала на занятиях во внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа курса согласно расписанию рассчитана на 33 часа в 6 классе и 34 часа в 7 классе.

Форма организации – кружок.

### **Ожидаемые результаты**

Итогом работы по данной программе является улучшение навыков общения детей друг с другом. Дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия:

#### **Личностные УУД:**

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

#### **Метапредметные УУД:**

- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

## Содержание программы 6 класса

### Раздел 1 Введение в психологию

#### Введение в психологию. Я-шестиклассник.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

### Раздел 2. Я – это Я.

#### 1. Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

#### 2. Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

#### 3. Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

#### 4. Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

#### 5. Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

#### 6. Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

#### 7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

### Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

#### 8. Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

#### 9. Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

#### 10. Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

### Раздел 4. Я и мой внутренний мир

### **11. Каждый видит и чувствует мир по-своему.**

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

### **12. Любой внутренний мир ценен и уникален.**

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

## **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.**

### **13. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...**

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

### **14. Проявление внутренней силы в трудной ситуации.**

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

## **Раздел 6. Я и ты.**

### **15. Я и мои друзья.**

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

### **16. У меня есть друг.**

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

### **17. Я и мои «колючки».**

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

### **18. Одиночество.**

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

### **19. Я не одинок в этом мире.**

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

## **Раздел 7. Мы начинаем меняться.**

### **20. Нужно ли человеку меняться.**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

### **21. Самое важное - захотеть меняться.**

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

### **22. Письмо будущему пятикласснику.**

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

Содержание разделов	Количество часов	
	Аудиторные	Внеаудиторные
Введение в психологию	1	0
Я – это Я	8	2
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	3	2
Я и мой внутренний мир	2	1
Кто в ответе за мой внутренний мир	2	1
Я и ты	6	2
Мы начинаем меняться	2	1
Всего	24	9

## Содержание программы 7 класса

### Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

#### 1. Я повзрослел

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

#### 2. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

#### 3. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ... продавец».

#### 4. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

#### 5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

#### 6. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

### Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

#### 7. Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

#### 8. Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

#### 9. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

#### 10. Я становлюсь увереннее.

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

#### 11. Уверенность и самоуважение.

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

#### **12. Уверенность к другим.**

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю...  
Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

#### **13. Уверенность в себе и милосердие.**

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

#### **14. Уверенность в себе и непокорность.**

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

### **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.**

#### **15. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

#### **16. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.**

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

#### **17. Конструктивное разрешение конфликтов.**

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

#### **18. Конфликт как возможность развития.**

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

#### **19. Готовность к разрешению конфликта.**

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

### **Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.**

#### **20. Что такое ценности?**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

#### **21. Ценности и жизненный путь человека.**

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

#### **22. Мои ценности.**

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

Содержание разделов	Количество часов	
	Аудиторные	Внеаудиторные
Агрессия и ее роль в развитии человека	6	5
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	6	5
Конфликты и их роль в усилении Я	8	1
Ценности и их роль в жизни человека	3	0
Всего	24	10

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во
	План	Факт		
1			<b>Введение в мир психологии</b>	1
<b>Тема 1. Я – это я (10ч.)</b>				
2			Кто я, какой я?	2
3			Я – могу	2
4			Я нужен!	1
5			Я мечтаю	1
6			Я – это мои цели	1
7			Я – это мое детство	2
8			Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
<b>Тема 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5ч.)</b>				
9			Чувства бывают разные	2
10			Стыдно ли бояться?	2
11			Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
<b>Тема 3. Я и мой внутренний мир (3ч.)</b>				
12			Каждый видит мир и чувствует по-своему	2
13			Любой внутренний мир ценен и уникален	1
<b>Тема 4. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3ч.)</b>				
14			Трудные ситуации могут научить меня	2
15			В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1
<b>Тема 5. Я и Ты (8 ч.)</b>				
16			Я и мои друзья	1
17			У меня есть друг	2
18			Я и мои «колючки»	2
19			Что такое одиночество?	1
20			Я не одинок в этом мире	2
<b>Тема 6. Мы начинаем меняться (3 ч.)</b>				
21			Нужно ли человеку меняться?	2
22			Самое важное – захотеть меняться	1
23			Письмо будущему пятикласснику	1
Всего				33

## Календарно-тематическое планирование

### 7 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во
	План	Факт		
<b>Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (11ч.)</b>				
1			Я повзрослел	2
2			У меня появилась агрессия	1
3			Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
4			Конструктивное реагирование на агрессию	2
5			Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
6			Учимся договариваться	2
<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (11 ч.)</b>				
7			Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
8			Источники уверенности в себе	2
9			Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
10			Я становлюсь увереннее	1
11			Уверенность и самоуважение	2
12			Уверенность и уважение к другим	1
13			Уверенность в себе и милосердие	1
14			Уверенность в себе и непокорность	1
<b>Конфликты и их роль в усилении Я (9ч.)</b>				
15			Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2
16			Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	2
17			Конструктивное разрешение конфликтов	2
18			Конфликт как возможность развития	2
19			Готовность к разрешению конфликта	1
<b>Ценности и их роль в жизни человека (3ч.)</b>				
20			Что такое ценности?	1
21			Ценности и жизненный путь человека	1
22			Мои ценности	1
Всего				34