


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент по социальным вопросам администрации  
города Ишима Тюменской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 3  
от «01» сентября 2023г.  
Руководитель ШМО

 / Савельева И.А.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Завьялова О.В.  
«01» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ №7 г. Ишима  
Шабанов А.В.  
Приказ № 197/52 от «01» сентября 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Путь к успеху»

для обучающихся 5-9 классов

Составил:  
Жирнова Ксения Александровна,  
педагог-психолог

Ишим, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждённая распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарное – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, утверждённых гос. Врачом от 28.09.2020 г. №8
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по предметам учебного плана МАОУ СОШ №7 утвержденного директором школы № 94 од от 29.06.2022

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.

**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.

### **Место программы в учебном плане**

Предмет: Внеурочная деятельность «Путь к успеху»

Класс: 5а; 6а,в; 7б; 8а,б; 9б.

Всего часов программы: 6а – 34 часа, 5а - 34 часа, 7б- 34 часа, 6в- 34 часа, 8а- 34 часа, 8б- 34 часа, 9б- 34 часа.

Количество часов в неделю: по 1 часу в каждом классе

#### **Содержание учебного курса:**

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.

#### **Планируемые образовательные результаты:**

##### **5-6 классы**

##### **Личностные:**

- осваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения;
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным;
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности;
- формировать адекватную самооценку;
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- развивать рефлексию;
- 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.

**Метопредметные:**

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;  
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.

**Предметные:**

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

*нормы и правила, существующие в мире;*  
*начальные понятия социальной психологии;*  
*начальные понятия конфликтологии;*  
свои качества и повышать самооценку;  
свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции;  
ответственность человека за свои чувства и мысли;  
свои возрастные изменения;  
различия между агрессией и агрессивностью;  
собственное агрессивное поведение;  
роль конфликтов в жизни человека;  
как конструктивно разрешать конфликтные ситуации;  
собственные жизненные ценности.

**7-9 классы**

**Личностные:**

- 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;
- 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;

**Метопредметные:**

- 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);
- обогащать представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни;

- 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.

#### **Предметные:**

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.

Тематическое планирование:

#### **5 класс**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
	<b>Раздел. Введение в мир психологии</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
1	Зачем человеку занятия психологией?	1		1	
	<b>Раздел. Я – это Я</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
2	Кто я, какой я?	1		1	
3	Я – могу.	1		1	
4	Я нужен!	1		1	
5	Я мечтаю.	1		1	
6	Я – это мои цели.	1		1	
7	Я – это мое детство.	1		1	
8	Моя семья.	1		1	
9	Я – это мое настоящее.	1		1	
10	Я – это мое будущее.	1		1	
	<b>Раздел Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
11	Чувства бывают разные.	1		1	
12	Стыдно ли бояться?	1		1	
13	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1		1	
14	Мои чувства.	1		1	
	<b>Раздел Я и мой внутренний мир</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
15	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1		1	
16	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1		1	
17	Мой внутренний мир.	1		1	
	<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	

18	Трудные ситуации могут научить меня.	1		1	
19	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1		1	
20	Личный опыт преодоления трудностей.	1		1	
	<b>Раздел. Я и Ты</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
21	Я и мои друзья.	1		1	
22	У меня есть друг.	1		1	
23	Мои друзья.	1		1	
24	Я и мои «колючки».	1		1	
25	Что такое одиночество?	1		1	
26	Я не одинок в этом мире.	1		1	
27	Счастье.	1		1	
	<b>Раздел. Мы начинаем меняться</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
28	Нужно ли человеку меняться?	1		1	
29	Зачем человеку меняться?	1		1	
30	Самое важное – захотеть меняться.	1		1	
31	Цель самоизменения.	1		1	
32	Ресурсы самоизменения.	1		1	
33	План самоизменения.	1		1	
34	Заключительное занятие.	1		1	
	Итого	34ч.			

#### 6 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
	<b>Раздел. Агрессия и ее роль в развитии человека</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
1	Мир чувств.	1		1	
2-3	Я повзрослел.	2		2	
4-5	У меня появилась агрессия.	2		2	
6	Как выглядит агрессивный человек?	1		1	
7	Как звучит агрессия?	1		1	
8	Конструктивное реагирование на агрессию.	1		1	
9-10	Конструктивное реагирование на агрессию	2		2	
11-12	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2		2	
13-14	Учимся договариваться	2		2	
	<b>Раздел. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>				

15	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1		1	
16-17	Источники уверенности в себе.	2		2	
18-19	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2		2	
20	Я становлюсь увереннее.	1		1	
21-22	Уверенность и самоуважение.	2		2	
23-24	Уверенность и уважение к другим	2		2	
25	Уверенность в себе и милосердие.	1		1	
26	Уверенность в себе и непокорность.	1		1	
27	Уверенность в себе. Игры с именем.	1		1	
	<b>Раздел. Конфликты и их роль в усилении Я</b>	7		7	
28	Что такое конфликт?	1		1	
29	Конфликты в школе, дома, на улице.	1		1	
30	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1		1	
31	Конструктивное разрешение конфликтов.	1		1	
32	Конфликт как возможность развития.	1		1	
33	Готовность к разрешению конфликта.	1		1	
34	Заключительное занятие.	1		1	
	Итого	34 ч.			

## 7 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
	<b>Эмоциональная сфера человека</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	
1	Почему нам нужно изучать чувства.	1		1	
2-3	Основные законы психологии эмоций.	2		2	
4	Запреты на чувства.	1		1	
5	Запреты на чувства. Страх	1		1	
6	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	1		1	
7	Запреты на чувства. Обида	1		1	
8	Эффект обратного действия	1		1	

9	Психогигиена эмоциональной жизни.	1		1	
10	Передача чувств по наследству	1		1	
11	Властелин эмоций	1		1	
	<b>Социальное восприятие: как узнать другого человека</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
12	Как мы получаем информацию о человеке.	1		1	
13-14	Учимся понимать жесты и позы.	2		2	
15-16	Жесты.	2		2	
17	Невербальные признаки обмана.	1		1	
18-19	Понимание причин поведения людей.	2		2	
20-21	Впечатление, которое мы производим.	2		2	
22	Из чего складывается впечатление о человеке?	1		1	
23-24	Способы понимания социальной информации	2		2	
25-26	Влияние эмоций на познание.	2		2	
27	Обобщение темы.	1		1	
	<b>Раздел. Межличностная привлекательность: любовь, дружба</b>				
28	Привлекательность человека.	1		1	
29	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1		1	
30	Дружба. Четыре модели общения.	1		1	
31	Романтические отношения или влюбленность.	1		1	
32	Любовь.	1		1	
33	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	1		1	
34	Заключительное занятие.	1		1	
	Итого	34 ч.			

## 8 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
	<b>Раздел. Я-концепция и ее ключевые компоненты</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	
1	Я - концепция.	1		1	
2	Самоуважение.	1		1	



3	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.	1		1	
4-5	Самоконтроль.	2		2	
6	Сила воли.	1		1	
7	Самозффективность.	1		1	
8	Пол как ключевой аспект Я.	1		1	
9	Личностные особенности мужчин и женщин.	1		1	
10	Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1		1	
11	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	1		1	
12	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	1		1	
13	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	1		1	
14	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	1		1	
15	Реальное, идеальное, социальное – Я.	1		1	
	<b>Раздел. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
16	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1		1	
17	Внутренний Ребенок: какой он?	1		1	
18	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1		1	
19	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1		1	
20	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1		1	
21	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1		1	
	<b>Раздел. Эмоциональный мир человека</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
22	Эмоции и чувства.	1		1	
23	Психические состояния и их свойства.	1		1	
24-25	Напряжение.	2		1	

26	Настроение и активность человека.	1		1	
27	Как управлять своим состоянием.	1		1	
28	Как изменить состояние.	1		1	
29	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1		1	
30	Стресс.	1		1	
31	Мои ресурсы.	1		1	
	<b>Раздел. Мотивационная сфера личности</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
32	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1		1	
33	Привычки, интересы, мечты.	1		1	
34	Заключительное занятие.	1		1	
	Итого	34 ч.			

### 9 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
	<b>Раздел. Вводно-мотивационная тема.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
1	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	1		1	
2	Я-автор событий в своей жизни.	1		1	
	<b>Раздел. Общение – это...</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
3	Общение- это...	1		1	
4	Учимся слушать.	1		1	
5	Техники активного слушания.	1		1	
6	Ораторами не рождаются.	1		1	
7	Язык жестов.	1		1	
8	Детектор лжи.	1		1	
9	Манипуляция.	1		1	
	<b>Раздел. Характер и поведение</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
10	Психология характера.	1		1	
11	Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	1		1	
12	Что такое поведение	1		1	
	<b>Раздел. Самооценка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
13	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	1		1	
14	Поверь в себя.	1		1	
	<b>Раздел. Эмоции и чувства</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
15	Мир эмоций.	1		1	

16	В поисках мирного выражения чувств.	1		1	
	<b>Раздел. Технология успеха</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
17	Выявление лидерских качеств.	1		1	
18	Достижение успеха.	1		1	
19	Судно, на котором я плыву	1		1	
20	Как правильно писать резюме.	1		1	
21	От самоопределения к самореализации.	1		1	
22	Психология менеджмента.	1		1	
23	Менеджер своей жизни.	1		1	
24	Школа самопрезентации.	1		1	
25	Самопрезентация.	1		1	
26	Азбука делового человека	1		1	
27	Редакция примет на работу.	1		1	
28	Принятие решений.	1		1	
	<b>Раздел. На пороге взрослой жизни</b>				
29	Прошлое-настоящее-будущее.	1		1	
30	На пороге взрослой жизни.	1		1	
	<b>Раздел. Мир начинается с тебя</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
31	Карта внутренней страны.	1		1	
32	На острове Радости и Успеха.	1		1	
33	Сказочными тропами счастья.	1		1	
34	Заключительное занятие	1		1	
	Итого	34 ч.			