

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича  
с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области  
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3;  
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail:zuevka2006@yandex.ru

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора по УР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ с.Зуевка

\_\_\_\_\_ Е.В. Гребенкина

\_\_\_\_\_ Л.А. Воротынцева

Протокол №1  
от «01» сентября 2022 г.

от «01» сентября 2022 г.

Приказ № 43/1-од  
от «01» сентября 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по внеурочной деятельности

Направление: \_\_\_\_\_ коммуникативная деятельность \_\_\_\_\_

Предмет (курс) \_\_\_\_\_ Тропинка к своему Я \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

Количество часов по учебному плану 5 класс \_\_\_\_\_ 34 \_\_\_\_\_ в год \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ в неделю

Составлена в соответствии с примерной программой формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (5-6) Хухлаева О. В. Москва: Генезис, 2018 г.

Составитель: Дрындина Елена Сергеевна – педагог-психолог

2022 г.

### **Пояснительная записка.**

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012  
N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.  
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287
3. Примерная рабочая программа коррекционно-развивающих занятий составлена на основе  
Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования и на  
основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к  
своему Я». Уроки психологии в школе (5-6), созданной кандидатом психологических наук  
О.В. Хухлаевой в 2008 году.

## I. Результаты освоения курса

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Учащиеся осознают себя как **личность**, учатся рефлексии, эмпатии, грамотному эмоциональному реагированию в разных жизненных ситуациях, учатся вырабатывать собственную позицию, критически перерабатывать информацию, творческому мышлению.

Подростки очень часто в погоне за успехом, склонны преувеличивать свои возможности, склонны к риску и не в состоянии оценивать эту степень, чувство ценности собственной жизни еще недостаточно сформировано, и если среда плюс к этому недостаточно благоприятна, часто подросток отвергает себя как значимого для близких, а неуверенность в себе часто приводит к гиперкомпенсированному, аддиктивному, патохарактерологическому или делинквентному поведению, что не способствует прогнозированию и анализу собственных поступков.

**Подростковый коллектив** – это своеобразный социальный «полигон», на котором отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение. **В группах подростками** отрабатывается также и умение разрешать конфликтные ситуации. **Конфликты с ровесниками** в основном являются проявлением борьбы: у мальчиков за лидерство, за успехи в физической или интеллектуальной областях, или за чью-то дружбу, у девочек – за представителя противоположного пола.

Все вышесказанное говорит о важности и необходимости оказания своевременной помощи в развитии навыков общения и группового взаимодействия со стороны взрослых – родителей, педагогов, психологов. Один из психологических принципов гласит: Измени ситуацию, а если не можешь, то измени свое отношение к ней!

Именно этот принцип лежит в основе задач, в работе с данным контингентом детей.

Наиболее приемлемой и эффективной формой работы в этом направлении является тренинг.

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Общаясь, подростки отрабатывают навыки социального взаимодействия.

Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### I полугодие 18 ч

#### Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

Объяснение цели тренинга и правил работы во время него.

Упражнение «Степень включенности в коллектив».

Встаньте, не разговаривая друг с другом, в одну линию по ощущению включенности в коллектив. Кто чувствует себя полностью включённым - встаньте к двери, кто слабо включённым или совсем не включённым – к противоположной стене. Все остальные должны распределиться на линии, соединяющей двух крайних участников – в соответствии с ощущаемой в данный момент степенью включенности.

Оказался ли результат неожиданным? Что мешает чувствовать себя более включённым? Что для этого делали? Что ещё можно сделать? Как могут помочь одноклассники?

3. Упражнение «Я тебе доверяю».

Закройте глаза и представьте, на сколько баллов от 1 до 10 вы можете доверять друг другу. 1 – совсем не доверяете, 10 – можете доверить все. Не открывая глаз, поднимите соответствующее число пальцев. Держите пальцы до моей команды. Я скажу открыть глаза, когда покажут все. Откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев показывает каждый.

Почему поставили именно этот балл? Что объединяет тех, кто поставил одинаковое количество? Чья оценка оказалась неожиданной? Что может изменить класс, чтобы каждый его член чувствовал себя более комфортно?

#### «Познакомимся поближе»

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т. д.

2. Упражнение —Таблички с именами

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Каждый подросток пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему.

По окончании работы каждый называет свое имя и расшифровывает свою эмблему.

3. Упражнение —Молекулы

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: —Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

### «Познакомимся поближе»

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

### **Анкета “Три товарища”**

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя: \_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_

### **2. Упражнение —Гордиев узел|| Цель: снятие напряженности.**

Инструкция: —Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников||.

### **3. Упражнение —Колокол||**

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде —колокола||, произносят —Бом!|| и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

#### 4. —Рефлексия

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

#### «Потребности и мотивация»

Все ученики по очереди садятся на —золотой стул. Про того, кто сидит, все говорят только хорошее. Что чувствовали, когда сидели на стуле? Приятнее слушать или говорить? Что нужно сделать, чтобы человек не забывал, какой он хороший?

#### 3. Упражнение «Предложение и запрос».

Выясним, чего вы ожидаете друг от друга. Каждый выходит и продолжает 2 предложения:

Я хочу предложить вам...

Я хочу получить от вас...

Повторяются ли предложения и запросы? Какие предложения примите? Какие запросы осуществите? Кто будет организовывать, кто контролировать?

#### «Потребности и мотивация»

Представьте себя в роли Царя. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать ваш класс дружнее, сплоченнее?

#### «Сотрудничество»

Ваша задача - всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до 100 (сначала по партам, затем вразброс). Все играют с закрытыми глазами, и если 2 голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала.

Что чувствовали во время упражнения? Что нового узнали о себе? О других?

#### 3. Упражнение —Рисуем вместе.

Разделимся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает лист ватмана, карандаши и задание нарисовать свой класс с его достоинствами и недостатками. Затем каждая группа представляет свой рисунок с пояснениями.

Рисунок какой группы наиболее точно отражает особенности класса? С помощью чего им это удалось? Как организовывали работу в группах?

#### 4. Рефлексия занятия.

5. Домашнее задание: на следующее занятие принести по 4 вырезанных из газет или журналов слова.

#### «Сотрудничество»

Цель: развитие навыков совместной работы; развитие навыка выражать значимые мысли и чувства, умения находить решения трудных ситуаций.

Работа будет проходить в группах по 10-12 человек. Каждой группе нужно составить из принесённых вырезанных слов текст, содержащий все имеющиеся слова. Каждая группа зачитывает свой текст.

У кого получилось лучше? Что им помогло? Как организовывали работу?

#### 4. Упражнение. «Письмо».

Иногда бывает трудно выразить чувства, прямо сказать человеку, что тебе что-то не нравится. Можно уладить разногласия при помощи писем. Напишите письмо однокласснику, с которым у вас натянутые отношения. Объясните, чем недовольны и предложите пути разрешения разногласий. Излагайте все в тактичной форме.

Согласны ли адресаты с претензиями? А с путями решения трудностей?

Напишите ответ, объяснив свою точку зрения.

Удалось ли договориться? Что для этого делали? Как дальше будете строить отношения?

#### 5. Рефлексия занятия.

### «Сплоченность»

Цель: развитие групповой сплочённости, умения определять свое место и назначение в группе.

Ваш самолёт потерпел крушение. Вы оказались на необитаемом острове. Ближайшие 20 лет вы не сможете попасть домой. Из вещей у вас остались:

- Миски, кружки, ложки.
- Ракетница.
- Подборка полезных книг про все.
- Мясные консервы.
- Топор, нож, лопата.
- Канистра с питьевой водой.
- Бинты, вата, зелёнка, перекись водорода.
- Винтовка с запасом патронов.
- Шоколад.
- Золото, бриллианты.
- Большая собака.
- Рыболовные снасти.



- Туалетное зеркало, шило, мыло, шампунь.
- Тёплая одежда, одеяла.
- Соль, сахар, набор витаминов.
- Медицинский спирт.

Как организуете жизнь? Кто будет лидер? Какие законы? Меры наказания? Как решите вопрос веры? Как и кому распределите имеющиеся вещи? Кому больше – сильным или слабым? Где будут жить мальчики, где девочки? Жить будете —общиной|| или по одному?

3. Рефлексия занятия.

## II полугодие 16 ч

### «Сплоченность»

Цель: усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

—Кто из вас был в цирке или в театре и видел, как публика с восторгом рукоплещет артистам? Кто из вас, когда-нибудь мечтал об этом? Каждый из нас время от времени заслуживает таких аплодисментов. Теперь каждый, по очереди, будет вставать на стул, а другие будут громко аплодировать ему||.

3. «Пересядьте все те, кто...»

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Из круга убирается один стул. Психолог говорит: —Пересядьте все те, кто в красном (в джинсах, у кого есть сестра и т. д.). Тот участник, который замешкался, и ему не хватило стула – становится ведущим.

4. «Комплименты»

Цель: усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

Дети по кругу, передавая друг другу мяч, говорят рядом сидящему: —Мне нравится, что ты добрый||, а сосед отвечает: —Да, я добрый, а еще я умный|| и т. д.

### «Самооценка»

Цель: сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей.

Условия проведения: необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в классе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: *в одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".*

Сегодня мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

3. Упражнение "Строй". Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... а теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) Упражнение "Ботинки". Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

4. Упражнение "Кочки». Для данного упражнения необходимы коврики (бумажные) размером 40х60 см – минимум 3, максимум 7 штук, а также платки или веревки, скотч (для фиксации ковриков на полу). Группа становится в ряд. Участникам связывают ноги (правая первого с левой второго) – получается цепочка. Задание: перейти цепочкой через комнату по "кочкам". Ребятам говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото – начинается все сначала.

### «Самооценка»

"Пирамида». Для упражнения необходим коврик размером 40х60 см (один или два). Задание: простоять на этой площади 1 минуту, не имея ни каких точек внешней опоры. После упражнения проводится обсуждение: как договаривались, что и почему не получилось.

3. Упражнение "Свеча доверия". Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

4. Упражнение "Путаница". Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводится итог тому, что происходило на тренинге.

### «Конфликт»

На листе бумаги пишется цифра 6. Лист положить на пол и поставить 2 человека так, чтобы для одного было 6, а для другого 9.

Что написано на листе? Докажите друг другу, что вы правы. Если у вас не получится, попробует другая пара.

Как доказывали? Что нужно сделать, чтобы понять другого человека?

Упражнение. «Преграда».

Я встану между двумя стульями так, что не останется места для другого человека. За моей спиной будет лежать вещь, которую должен взять кто-то из вас. Вы должны пройти через меня, а я не могу сойти со своего места.

Как будете достигать цели? Какие пути приемлемы, какие нет? Что нужно сделать, чтобы свою задачу выполнили, и я и вы?

### «Конфликт»

Выберите себе партнёра, с которым у вас разногласия. Те, кто не хочет выяснять отношения, будут нейтральными участниками. Объединитесь в 3-ки: 2 конфликтующие стороны и 1 нейтральный участник. Конфликтующие стороны по очереди выскажите свое понимание конфликта, свою точку зрения. «Нейтральный» участник следит, чтобы собеседники не перебивали друг друга и не переходили на оскорбления.

Не переходите к поиску решения проблемы, пока не помёте точку зрения друг друга. Выработайте способы разрешения разногласий.

—Нейтральный участник может давать советы.

Какая часть упражнения была наиболее тяжёлой? В чем? Какие способы разрешения конфликтов нашли?

### «Самооценка»

Условия проведения: необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

### III. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1.	«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	1	0.5	0.5	сближение участников группы.
2.	«Познакомимся поближе»	1	0.5	0.5	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе
3.	«Познакомимся поближе»	1	0.5	0.5	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника
4.	«Потребности и мотивация»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Социальные пробы, обсуждение
5.	«Потребности и мотивация»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная работа
6.	«Сотрудничество»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Практикум, обсуждение
7.	«Сотрудничество»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Развивающие игры, обсуждение
8.	«Сплоченность»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Практикум, обсуждение, ролевые игры
9.	«Сплоченность»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Развивающие упражнения, обсуждение
10.	«Самооценка»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра
11.	«Самооценка»	1	0.5	0.5	Фронтальная работа
12.	«Конфликт»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Игровые методы, методы психической саморегуляции
13.	«Конфликт»	1	0.5	0.5	Работа в группах по алгоритму, обсуждение
14.	«Конфликт – неэффективное общение»	1	0.5	0.5	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
15.	«Конфликт – неэффективное общение»	1	0.5	0.5	Индивидуальная, групповая работа
16.	«Мой мир»	1	0.5	0.5	Индивидуальная, групповая работа
17.	«Мой мир»	1	0.5	0.5	Фронтальная работа
18.	«Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление.	1	0.5	0.5	Фронтальная работа

	Самопринятие»				
19.	«Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление.	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Работа в парах, фронтальная работа
	Самопринятие»				
20.	«Умение слушать»	1	0.5	0.5	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения
21.	«Умение слушать»	1	0.5	0.5	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения Психогимнастика
22.	«Работа с —Я-образом!»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Практическая работа
23.	«Работа с —Я-образом!»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная работа
24.	«Наши особенности»	1	0.5	0.5	Фронтальная, групповая работа
25.	«Наши особенности»	1	0.5	0.5	Работа в группах по алгоритму, обсуждение
26.	«Я — это я, и это замечательно!»	1	0.5	0.5	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
27.	«Я — это я, и это замечательно!»	1	0.5	0.5	Индивидуальная, групповая работа
28.	«Я–концепция»	1	0.5	0.5	Индивидуальная, групповая работа
29.	«Почувствуй себя любимым»	1	0.5	0.5	Фронтальная работа
30.	«Почувствуй себя любимым»	1	0.5	0.5	Фронтальная работа
31.	«Доверие в жизни человека»	1	0.5	0.5	Групповая и индивидуальная Работа Игровые методы, методы психической саморегуляции
32.	«Доверие в жизни человека»	1	0.5	0.5	Работа в группах по алгоритму, обсуждение
33.	«Я тебе доверяю»	1	0.5	0.5	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
34.	«Наши ресурсы»	1	0.5	0.5	Фронтальная работа
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			