Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принят Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г.
№9

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГБОУ школа №559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
В.В. Непомнищева
Приказ от 31.08.2026 г.
№01.10 / 31.08 - 01

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## курса внеурочной деятельности

*Тропинка к своему Я*

Для обучающихся 7 класса

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов в год: 34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Санкт-Петербург

2026

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность и назначение программы.** Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами.

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.

Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребенка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному, развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции; освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения.

Обновленный ФГОС основного общего образования ориентирует современную школу на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся. Эта задача решается в том числе и посредством введения курсов внеурочной деятельности.

**Целью курса является** развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с обновленными ФГОС основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности.

**Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:**

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;

- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;

- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;

- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников.

**Взаимосвязь с программой воспитания.** Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

**Особенности работы педагога по программе.** На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностноориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

**Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной учебно исследовательской, творческой и других видов деятельности.

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

**Регулятивные УУД:**

- 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.

**Познавательные УУД:**

- 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;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

**Коммуникативные УУД:**

- 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 результаты:**

- освоения программы основного общего образования.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Название раздела | Кол-во часов | | Темы занятий |
|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | |
| 1 | Введение в курс и знакомство | 0 | 1 | Знакомство и принятие групповых правил. Создание доброжелательной обстановки и формирование групповой сплоченности |
| 2 | Эмоциональная сфера человека | 4 | 5 | Чувства. Почему нам нужно изучать чувства? Основные законы психологии эмоций (основные эмоции, образование эмоциональных комплексов) Законы саморегуляции. Запреты на чувства. Эффект обратного действия. Как помочь человеку, имеющему запрету на чувства? Диагностическая работа «Определение эмоциональности» Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни. |
| 3 | Социальное восприятие: как узнать другого человека. | 6 | 10 | Как мы получаем информацию о человеке? Учимся понимать жесты. Учимся понимать позы. Жесты. О чем говорят жесты? Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Как не делать ошибок Впечатление, которое мы производим. Хорошее впечатление. Плохое впечатление. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации. Влияние эмоции на познания. Диагностическая работа. Проективная методика «Мое настроение», «Карта эмоциональных состояний» Обобщение темы. |
| 4 | Межличностная привлекательность: любовь и дружба. | 4 | 4 | Привлекательность человека. Взаимность и обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели в общении. Романтические отношения. Влюбленность. Любовь. Понятие, виды и формы любви. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви? |

**Календарно - тематическое планирование занятий по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» 7 класс**

| № п/п | Тема |
|---|---|
| 1 | Знакомство и принятие групповых правил. Создание доброжелательной обстановки и формирование групповой сплоченности |
| 2 | Чувства .Почему нам нужно изучать чувства? |
| 3 | Основные законы психологии эмоций (основные эмоции, образование эмоциональных комплексов) |
| 4 | Законы саморегуляции. |
| 5 | Запреты на чувства. |
| 6 | Эффект обратного действия. |
| 7 | Как помочь человеку, имеющему запрету на чувства? |
| 8 | Диагностическая работа «Определение эмоциональности» |
| 9 | Передача чувств по наследству. |
| 10. | Психогигиена эмоциональной жизни. |
| 11 | Как мы получаем информацию о человеке? |
| 12 | Учимся понимать жесты. |
| 13 | Учимся понимать позы. |
| 14 | Жесты. |
| 15 | О чем говорят жесты? |
| 16 | Невербальные признаки обмана. |
| 17 | Понимание причин поведения людей. |
| 18 | Как не делать ошибок |
| 19. | Впечатление, которое мы производим. |
| 20 | Хорошее впечатление. |
| 21 | Плохое впечатление. |
| 22 | Из чего складывается впечатление о человеке? |
| 23 | Способы понимания социальной информации. |
| 24 | Влияние эмоции на познания. |
| 25 | Диагностическая работа. Проективная методика «Мое настроение» «Карта эмоциональных состояний» |
| 26. | Обобщение темы социального восприятия. |
| 27 | Привлекательность человека. |
| 28 | Взаимность и обоюдная привлекательность. |
| 29 | Дружба. Четыре модели в общении. |
| 30 | Романтические отношения. Влюбленность. |
| 31 | Любовь. Понятие, виды и формы любви. |
| 32 | Половая идентичность и ее развитие у подростков. |
| 33 | Переживание любви. |
| 34 | Что помогает и что мешает любви? |

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**


1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2014. — 223 с.

2. Казаренков В.И. Основы организации внеурочных занятий школьников по учебным предметам: учебное пособие. — 2-е изд., стереотип. — М.: ИНФРА-М, 2024. — 154 с.-4

3. Кулдашова Н.В. Навигатор по организации внеурочной деятельности / авт.-сост. Н.В. Кулдашова. — Волгоград: Учитель, 2026. — 141 с. (Серия «ФГОС. Внеурочная деятельность»).

4. Миннибаев Э.Ш., Васенков Н.В. Внеурочная деятельность: учебно-методическое пособие. — Казань: Буква, 2024. — 80 с.-3

5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы). — 6-е изд. (эл.). — М.: Генезис, 2025. — 160 с. — ISBN 978-5-98563-761-8.-5

6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы). — 5-е изд. (эл.). — М.: Генезис, 2018. — 160 с. — ISBN 978-5-98563-546-1.