

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
БОГАНДИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №1
«КНЯЖЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
625506, Тюменская область Тюменский район, с. Княжево, ул. Берегового, 15

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных руководителей
 Шабанова К.И.
протокол № 1
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ: 
Заместитель директора,
руководитель филиала
Костюкевич И.Н.
Приказ № 158-0
« 01 » 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Я - ПОДРОСТОК»

2025-2026 учебный год

Учитель Сандакова Наталия Петровна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Я - подросток» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
- на основе «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения);
- на основе программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. М.: Генезис, 2010г;
- на основе программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (7-8 кл.) Хухлаева О.В. М.: Генезис, 2007г;
- на основе программы уроков психологии Я-подросток. Мир эмоций. (7 класс) Микляевой А.В.СПб.: Речь, 2003г;
- на основе программы уроков психологии Я-подросток. Встречи с самим собой. (8 класс) Микляевой А.В.СПб.: Речь, 2003г;

Программа внеурочной деятельности «Я - подросток» составлена в соответствии с требованиями к содержанию, условиям реализации и результатам работы, прописанным в ФГОС ООО, и соответствует целям и задачам основной образовательной программы школы.

Цель программы: помочь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Основные задачи:

- формирование у подростков представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов)
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих

Форма проведения занятий: урок с элементами психологического тренинга.

Методы работы: наблюдение, ролевые игры (сюжетно-ролевые, драматизации, словесные, подвижные), групповые дискуссии, беседы, проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций, анкетирование, общение в круге, свободное и тематическое рисование.

Планируемые результаты освоения программы.

Формирование универсальных учебных действий

1. Планируемые личностные результаты освоения ООП

1.1. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании,
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному психологическому здоровью.

1.2. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и

способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, психологическому здоровью других людей;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

1.3. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

2.1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. 2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия**Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура программы состоит из следующих образовательных блоков:

Пятый класс

Блок I. Введение в мир психологии. Создание атмосферы психологической безопасности, мотивирование учащихся к занятиям.

Блок II. Я – это я. Создание у ребят мотивации к самопознанию и формированию интереса к самому себе, повышение самооценки.

Блок III. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Раскрытие понятия «чувства». Обучение навыкам проявления своих чувств. Умение опираться на свои чувства: осознавать, что чувствуешь, принимать свои чувства, выражать их, не причиняя вреда себе и окружающим.

Блок IV. Я и мой внутренний мир. Формирование бережного отношения к своему внутреннему миру и внутреннему миру другого человека. Подчёркивание ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека.

Блок V. Кто в ответе за мой внутренний мир? Кто может прийти на помощь в трудную минуту. Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

Блок VI. Я и Ты. Я среди людей. Почему мне одиноко? Проблемы подростковой дружбы.

Блок VII. Мы начинаем меняться. Конец пятого класса, какие изменения произошли во мне. Мотивирование подростков к позитивному самоизменению.

Шестой класс

Блок I. Агрессия и ее роль в развитии человека. Я стал старше. У меня появилась агрессия. Хорошо это или плохо. Как её направить в конструктивное русло.

Блок II. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. Что значит быть уверенным человеком, как её развить в себе. Уверенность и самоуважение. Уверенность и милосердие.

Блок III. Конфликты и их роль в усилении Я. Что такое конфликт. Всегда ли конфликт это плохо. Как разрешать конфликты правильно.

Блок IV. Ценности и их роль в жизни человека. Что такое ценности. Как правильно расставить жизненные приоритеты.

Седьмой класс

Блок I. Эмоциональная сфера человека. Ставится акцент на важность эмоциональной сферы в жизни человека.

Блок II. Социальное восприятие: как узнавать другого человека. Обучение подростков пониманию других людей, содействие оптимизации общения подростков с окружающими.

Блок III. Уверенность. Помочь подросткам увидеть себя реального, найти свои ресурсы, в которых можно быть уверенными и научиться отстаивать себя.

Блок IV. Межличностная привлекательность: любовь, дружба. Обогащение подростков новыми переживаниями

Восьмой класс

Блок I. Я-концепция и её ключевые компоненты. Содействие расширению самопознания подростков.

Блок II. Основные состояния человека: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Познакомить подростков с основными состояниями человека и их поведенческими проявлениями, предоставить возможность рефлексии собственного поведения.

Блок III. Эмоциональный мир человека. Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Блок IV. Мотивационная сфера личности. Умение опираться на свои чувства: осознавать, что чувствуешь, принимать свои чувства, выражать их, не причиняя вреда себе и окружающим. умение справляться с гневом и страхом. Умение расшифровывать послания, которые несут в себе чувства. Умение сказать о своих чувствах.

Блок V. Отношения с ровесниками. Как принять другого человека, непохожего на меня? Что делать, если я непохож на других? Как найти понимание с «не нашей» компанией? Взаимодействие со старшими - родителями, учителями и с младшими - братьями, сёстрами.

Блок VI. Отношения со взрослыми. Ценности и трудности мира взрослых. В чём я уже взрослый, а в чём - ещё нет? Умение брать ответственность и снимать её, если невозможно нести. умение поставить цель и довести до конца задуманное дело. Проблемы выбора

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория обучающихся: 11-12 лет (5 класс)

Продолжительность: 34 занятия, по 1 часу

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов
---	------------------	-------------

1.	Введение в мир психологии.	1
2.	Я – это я.	10
3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	5
4.	Я и мой внутренний мир.	3
5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3
6.	Я и Ты.	9
7.	Мы начинаем меняться.	3
	Итого:	34

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Введение в мир психологии.	1
1.1.	Создание группы	1
2.	Я – это я.	10
2.1.	Кто я, какой я?	2
2.2.	Я – могу.	2
2.3.	Я нужен!	1
2.4.	Я мечтаю.	1
2.5.	Я – это мои цели.	1
2.6.	Я – это мое детство.	2
2.7.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	5
3.1.	Чувства бывают разные.	2
3.2.	Стыдно ли бояться?	2
3.3.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
4.	Я и мой внутренний мир.	3
4.1.	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2
4.2.	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3
5.1.	Трудные ситуации могут научить меня.	2
5.2.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
6.	Я и Ты.	9
6.1.	Я и мои друзья.	2
6.2.	У меня есть друг.	2
6.3.	Я и мои «колючки».	2
6.4.	Что такое одиночество?	1
6.5.	Я не одинок в этом мире.	2

7.	Мы начинаем меняться.	3
7.1.	Нужно ли человеку меняться?	1
7.2.	Самое важное – захотеть меняться.	1
7.3.	Письмо будущему пятикласснику.	1
	Итого:	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория обучающихся: 12-13 лет (6 класс)

Продолжительность: 34 занятия, по 1 часу

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Агрессия и ее роль в развитии человека.	11
2.	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	11
3.	Конфликты и их роль в усилении Я.	9
4.	Ценности и их роль в жизни человека.	3
	Итого:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Агрессия и ее роль в развитии человека.	11
1.1.	Я повзрослел.	2
1.2.	У меня появилась агрессия.	1
1.3.	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
1.4.	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
1.5.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
1.6.	Учимся договариваться.	2
2.	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	11
2.1.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
2.2.	Источники уверенности в себе.	2
2.3.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
2.4.	Я становлюсь увереннее.	1
2.5.	Уверенность и самоуважение.	2
2.6.	Уверенность и уважение к другим.	1
2.7.	Уверенность в себе и милосердие.	1
2.8.	Уверенность в себе и непокорность.	1
3.	Конфликты и их роль в усилении Я.	9
3.1.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2

3.2.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
3.3.	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
3.4.	Конфликт как возможность развития.	2
3.5.	Готовность к разрешению конфликта.	1
4.	Ценности и их роль в жизни человека.	3
4.1.	Что такое ценности?	1
4.2.	Ценности и жизненный путь человека.	1
4.3.	Мои ценности.	1
	Итого:	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория обучающихся: 13-14 лет (7 класс)

Продолжительность: 34 занятия, по 1 часу

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Эмоциональная сфера человека	9
2.	Социальное восприятие: как узнавать другого человека	11
3.	Уверенность	6
4.	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	8
	Итого:	34

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Эмоциональная сфера человека	9
1.1.	Почему нам нужно изучать чувства	1
1.2.	Как узнать эмоцию?	1
1.3.	Основные законы психологии эмоций	1
1.4.	Запреты на чувства	1
1.5.	Эффект обратного действия	1
1.6.	Передача чувств по наследству	1
1.7.	Способы выражения чувств	1
1.8.	Психогигиена эмоциональной жизни. Необходимость контакта с чувствами	1
2.	Социальное восприятие: как узнавать другого человека	11
2.1.	Как мы получаем информацию о человеке	1
2.2.	Учимся понимать жесты и позы. Невербальные признаки обмана	1

2.3.	Жесты	1
2.4.	Невербальные признаки обмана	1
2.5.	Понимание причин поведения людей. Как сказать о причинах своего поведения	1
2.6.	Впечатление, которое мы производим	1
2.7.	Из чего складывается впечатление о человеке	1
2.8.	Способы понимания социальной информации	1
2.9.	Влияние эмоций на познание	1
2.10.	Комплименты	1
2.11.	Обобщение темы	1
3.	Уверенность	6
3.1.	Уверенность: знакомство с темой	1
3.2.	Какие они, уверенные люди?	1
3.3.	Такая разная уверенность	1
3.4.	Что делает меня уверенным?	1
3.5.	Мои кумиры	1
3.6.	Учимся отстаивать себя	1
4.	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	8
4.1.	Привлекательность человека	1
4.2.	Взаимность или обоюдная привлекательность	1
4.3.	Дружба	1
4.4.	Романтические отношения или влюблённость	1
4.5.	Любовь	1
4.6.	Половая идентичность и её развитие у подростков	1
4.7.	Переживание любви	1
4.8.	Что помогает любви или мешает любви	1
	Итого:	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория обучающихся: 14-15 лет (8 класс)

Продолжительность: 34 занятия, по 1 часу

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Я-концепция и её ключевые компоненты	6
2.	Основные состояния человека: Ребёнок, Взрослый, Родитель	4
3.	Эмоциональный мир человека	10

4.	Мотивационная сфера личности	4
5.	Отношения с ровесниками	6
6.	Отношения со взрослыми	4
	Итого:	34

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Я-концепция и её ключевые компоненты	6
1.1.	Я-концепция	1
1.2.	Самоуважение	1
1.3.	Самоконтроль	1
1.4.	Самоэффективность	1
1.5.	Пол как ключевой аспект Я	1
1.6.	Личностные особенности мужчин и женщин	1
2.	Социальное восприятие: как узнавать другого человека	4
2.1.	Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель	1
2.2.	«Внутренний Ребёнок: какой он?»	1
2.3.	Внутренний Ребёнок бывает разный: естественный и приспособившийся	1
2.4.	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1
3.	Эмоциональный мир человека	10
3.1.	Эмоции и чувства	1
3.2.	Психические состояния и их свойства	1
3.3.	Напряжение	1
3.4.	Настроение	1
3.5.	Настроение и активность человека	1
3.6.	Как управлять своим состоянием	1
3.7.	Как изменить состояние	1
3.8.	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1
3.9.	Стресс	1
3.10.	Трудные ситуации и развитие	1
4.	Мотивационная сфера личности	4
4.1.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
4.2.	Привычки, интересы, мечты	1
4.3.	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1
4.4.	Мои жизненные ценности	1

5.	Отношения с ровесниками	6
5.2.	Как мы общаемся?	1
5.3.	Как я общаюсь?	1
5.4.	Структура группы	1
5.5.	Лидеры и аутсайдеры	1
5.6.	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	1
6.	Отношения со взрослыми	4
5.8.	Подросток-инструкция по применению	1
5.9.	Учимся обозначать свои границы для взрослых	1
5.10.	«Идеальный ребёнок»	2
	Итого:	34

ПРИЛОЖЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- бумага, наборы цветных карандашей, фломастеров для групповой работы

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб.: Питер, 2007.
2. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 1991.
3. Богатырёва Т.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10-12 лет). Методическое пособие для школьных психологов и социальных педагогов. - М.: Педагогическое общество России, 2006.
4. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить в современном мире. - М.: ВАКО, 2006. - 128 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
5. Дедушка А.И. Как научить детей дружбе? Психологическая работа с подростками. - СПб.: Речь, 2007.
6. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
7. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 1997.
8. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) /С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2012.
9. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (7-8 класс) /С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2015.
10. Комплексное сопровождение и коррекция развития детей-сирот: социально-эмоциональные проблемы. /Под ред. Л.М. Шипициной, Е.И. Казаковой, СПб., 2000.
11. Лещинская Е.А. Тренинги общения для учащихся 4–6-х классов. Киев, 1994.
12. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. СПб.: Речь, 2005г.
13. Микляева А.В. Я-подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс) СПб.: Речь, 2003г.
14. Микляева А.В. Я-подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс) СПб.: Речь, 2003г;
15. Насонкина С.А. Уроки этикета. СПб., 1997.
16. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
17. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящёвой. СПб., 2002.
18. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении:

АЙРИС ПРЕСС - М., 2006.

19. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644).
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1–4 ч.) М., 1998.
21. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). - М.: Генезис, 2010.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). - М.: Генезис, 2010.
23. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности СПб.: Речь, 2006г;