

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРБЫШЕВА»

---

445017, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Голосова, 83.  
телефон/факс (8482) 26 33 53, e-mail: [school20@edu.tgl.ru](mailto:school20@edu.tgl.ru)

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании  
методического  
объединения классных  
руководителей  
Протокол № 1 от  
28.08.2025 г.  
Руководитель

\_\_\_\_\_  
Е.И. Полатовская

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора  
по УВР  
29.08.2025

\_\_\_\_\_

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от  
29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом директора  
МБУ «Школа № 20»  
от 29.08.2025 № 185-од

\_\_\_\_\_  
О.Н. Солодовникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я»»  
для обучающихся 5-9 классов

Тольятти,  
2025

Курс внеурочной деятельности по педагогической коррекции «Тропинка к своему «Я» составлена на основе авторской программы О. В. Хухлаевой.

О.В. Хухлаева. Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе (5–6 классы)". 5-е изд. М., «Генезис», 2017.

Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). М., «Генезис», 2018. Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785985635461.html> (дата обращения: 15.04.2022). -

Режим доступа : по подписке.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи:

- способствовать успешной психологической адаптации обучающихся к условиям обучения в основной школе;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
- мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
- развивать самосознание, самопринятие;
- содействовать формированию эго-идентичности;
- способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;
- учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
- содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;
- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
- прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника, учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.