

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №118» городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании
МО «участие в мероприятиях»
Протокол № 6 от «31» мая 2019 г.
Председатель МО
Ому / Дремлюха С.В.

Проверено
«21» августа 2019 г.
Зам. директора по УВР
О.С. / Савакина /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-8 классов

«Тропинка к своему Я»

Форма организации: клуб

Направление: социальное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Кирилловой О.В., педагогом-психологом МБОУ
«Школы №118»

Самара, 2019

Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» является модифицированной, предназначена для учащихся 5-8 классов и составлена на основе авторской программы «Тропинка к своему Я» 5-8 класс, автор О.В. Хухлаева. М.: Генезис, 2017.

Актуальность. Одной из важнейших задач образования в соответствии с ФГОС является обеспечение условий для развития всех учащихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения — детей с задержкой психического развития. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Данный курс направлен на детей, имеющих трудности в усвоении программы в связи с задержкой психического развития. Она

является частью системы по оказанию комплексной помощи обучающимся с ОВЗ в освоении адаптированной основной образовательной программы на средней ступени обучения.

Цель - оказание содействия по созданию социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальным особенностям обучающихся с ОВЗ и обеспечивающей психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся в условиях образовательного процесса.

Задачи:

- вызвать интерес к проблемам самопознания;
- познакомить обучающихся с приемами самопознания и самовоспитания;
- способствовать овладению навыками построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов;
- помочь учащимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения;
- формировать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям;
- способствовать формированию у учащихся личностных компетентностей, обеспечивающих успешную социальную адаптацию.

Результаты освоения курса

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и

- сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

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 универсальные учебные действия

- 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

- осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
- уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
- применять полученные знания для адекватного осознания причин

возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

Воспитательные результаты освоения курса:

Результаты первого уровня:

приобретение знаний

- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Формы контроля результатов первого уровня: работа в тетради, наблюдение.

Результаты второго уровня:

- получение опыта позитивного отношения к общественно-полезной деятельности.

Формы достижения результатов второго уровня: познавательные беседы, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Формы контроля результатов второго уровня: работа в тетради, наблюдение.

Результаты третьего уровня:

- опыт самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Формы достижения результатов третьего уровня: познавательные беседы, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Формы контроля результатов третьего уровня: работа в тетради, наблюдение.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс.

Тема 1. Введение в мир психологии (2 часа)

Зачем нужны занятия по психологии?

Я-пятиклассник.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на понимание необходимости психологических знаний для человека.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 2. Я – это я (9 часов)

Кто я, какой я?

Я – могу.

Я – нужен!

Я мечтаю.

Я – это мои цели.

Я – это мое детство.

Я – это мое настоящее.

Я – это мое будущее.

Определение самооценки.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на осознание своих качеств и повышению самооценки. Определение своих способностей и возможностей, осознание своей нужности другим людям.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)

Чувства бывают разные.

Чувства бывают разные.

Стыдно ли бояться?

Стыдно ли бояться?

Имею ли я право сердиться и обижаться?

Определение уровня тревожности.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на рефлекссию эмоциональных состояний; способствовать адекватному самовыражению; анализировать состояние в школе и дома.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Каждый видит мир и чувствует по- своему.

Любой внутренний мир ценен и уникален.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на то, чтобы подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)

Трудные ситуации могут научить меня.

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на ответственность человека за свои чувства и мысли.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 6. Я и ты. (5 часов)

Я и мои друзья.

У меня есть друг.

Я и мои «колючки».

Что такое одиночество?

Я не одинок в этом мире.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на изучение проблемы подростковой дружбы.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 7. Мы начинаем меняться (6 часов)

Нужно ли человеку меняться?

Нужно ли человеку меняться?

Самое важное – захотеть меняться.

Самое важное – захотеть меняться.

Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на осознание своих изменений; мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс.

Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (8 часов).

Я повзрослел.

У меня появилась агрессия.

Как выглядит агрессивный человек?

Как звучит агрессия?

Конструктивное реагирование на агрессию.

Управление гневом.

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Учимся договариваться.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на осознание различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (10 часов).

Зачем человеку нужна уверенность в себе?

Источники уверенности в себе.

Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Признаки уверенного – неуверенного в себе человека.

Я становлюсь увереннее.

Уверенность в себе и самоуважение.

Уверенность в себе и уважение к другим.

Уверенность в себе и милосердие.

Уверенность в себе и непокорность.

Умение сказать «нет».

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на помощь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я (7 часов).

Что такое конфликт?

Конфликты в школе, дома, на улице.

Способы поведения в конфликте.

Стиль поведения в конфликте.

Конструктивное разрешение конфликтов.

Конфликт как возможность развития.

Готовность к разрешению конфликтов.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на осознание роли конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека (5 часов).

Что такое ценности?

Ценности и жизненный путь человека.

Ценностные ориентации.

Ценности подростков.

Мои ценности.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на побуждение учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс.

Тема 1. Эмоциональная сфера человека (8 часов).

Почему нам нужно изучать чувства?

Почему нужно обращать внимание на чувства людей.

Основные законы психологии эмоций.

Запреты на чувства.

Эффект обратного действия.

Передача чувств по наследству.

Психогигиена эмоциональной жизни.

Психогигиена эмоциональной жизни (продолжение).

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на анализ особенностей своей личности; уметь смотреть на себя со стороны другого человека; объективно оценивать свои желания и возможности.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 2. Социальное восприятие (13 часов).

Как мы получаем информацию о человеке.

Учимся понимать жесты и позы.

О чём говорят твои жесты?

О чём говорит поза тела?

Разнообразие жестов.

Невербальные признаки обмана.

Понимание причин поведения людей.

Понимание причин поведения людей (продолжение).

Впечатление, которое мы производим.

Из чего складывается впечатление о человеке.

Из чего складывается впечатление о человеке (продолжение).

Способы понимания социальной информации.

Виды социальной информации.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на изучение личностных особенностей в поведении человека. Научиться их различать и видеть в собственном поведении.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (10 часов).

Влияние эмоций на познание.

Эмоции и чувства.

Эмоции правят мной или я ими?

Привлекательность человека.

Взаимность или обоюдная привлекательность.

Взаимность или обоюдная привлекательность (продолжение).

Дружба.

Четыре модели общения.

Четыре модели общения (продолжение).

Заключительное занятие.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на принятие чувств других людей и почему они возникают; способы поведения в трудных жизненных ситуациях; как мы выбираем друзей.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Содержание курса внеурочной деятельности 8 класс.

Тема 1: Мы меняемся (4 часа).

Нужно ли человеку меняться?

Нужно ли человеку меняться?

Самое важное – захотеть меняться.

Самое важное – захотеть меняться.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на мотивацию подростка к позитивному самоизменению.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 2: Я-концепция и ее ключевые компоненты (6 часов).

Я – концепция.

Самоуважение.

Самоконтроль.

Самозффективность.

Пол как ключевой аспект Я.

Личностные особенности мужчин и женщин.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на самопознание подростка.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 3: Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (5 часов).

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.

Внутренний ребенок: какой он.

Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.

Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.

Внутренний взрослый: истинный и мнимый.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на изучение личностных особенностей в поведении человека их состояния и позиции. Научиться их различать и видеть в собственном поведении.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 4: Эмоциональный мир человека (12 часов).

Эмоции и чувства.

Психические состояния и их свойства.
 Напряжение.
 Настроение.
 Настроение и активность человека.
 Как управлять своим состоянием.
 Как управлять своим состоянием.
 Как изменить состояние.
 Как изменить состояние.
 Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
 Стресс.

Трудные ситуации и развитие.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, способствующие снижению страхов, стрессов, эмоциональных перенапряжений.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 5: Мотивационная сфера личности (3 часа).

Мотив и его функции. «Борьба мотивов».

Привычки, интересы, мечты.

Мотивация помощи и альтруистического поведения.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, способствующие повышению учебной и социальной активности и осознанию подростком своей мотивационной сферы.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тема 6: Обобщение (4 часа).

Какой он Новый Я?

Самое необходимое.

Самое интересное.

Составление коллажа.

Формы организации занятия: психотехнические приемы, направленные на выделение и понимание самого необходимого в жизни человека.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Календарно- тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела	Часы учебного времени	Теорет. занят.	Практ. занятия
1	Введение в мир психологии.	2	1	2
2	Я-это я.	9	3,6	5,4
3	Я имею права чувствовать и выражать свои чувства.	6	2,5	3,5
4	Я и мой внутренний мир.	2	0,8	1,2
5	Кто в ответе за мой внутренний мир.	3	1	2
6	Я и Ты.	5	2	3
7	Мы начинаем меняться.	6	2,5	3,5
		34 часа	13,4 (39,4 %)	20,6 (60,6%)

Календарно- тематическое планирование 6 класс

№	Наименование раздела	Часы учебного времени	Теорет. занят.	Практ. занятия
1	Агрессия и её роль в развитии человека.	8	3	5
2	Уверенность и её роль в развитии человека.	10	4	6
3	Конфликты и их роль в усилении Я.	7	3	5
4	Ценности и их роль в развитии человека.	5	2	3
		30 часов	12 (40 %)	18 (60%)

Календарно- тематическое планирование 7 класс

№	Наименование раздела	Часы учебного времени	Теорет. занят.	Практ. занятия
1	Эмоциональная сфера человека	8	3	5
2	Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	13	5	8
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	10	4	6
		31 час	12 (39 %)	19 (61%)

Календарно- тематическое планирование 8 класс

№	Наименование раздела	Часы учебного времени	Теорет. занят.	Практ. занятия
1	Мы меняемся.	4	1,5	2,5
2	Я-концепция и ее ключевые компоненты.	6	2,5	3,5
3	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель.	5	2	3
4	Эмоциональный мир человека.	12	4,5	7,5
5	Мотивационная сфера личности.	3	1	2
6	Обобщение.	4	1,5	2,5
		34 часа	13 (38 %)	21 (62%)