

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное
учреждение "Средняя школа пгт Вахруши Слободского района"
Министерство просвещения Российской Федерации
КОГ ОБУ СШ пгт Вахруши

РАССМОТРЕНО

на заседании
методсовета

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Бердникова Е.М.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

Портных Е.В.

Приказ №156/01-02
от «01» сентября 2023 г.

Олин И.В.

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»

5К, 7Д, 9Е классы

Составитель
учитель информатики
Ю.О.Шешина

Вахруши 2023

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС ООО);
2. Авторской программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.
3. Авторской программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
4. ООО ООО КОГОБУ СП пгт Вахруши Слободского района на 2023-2024 учебный год

Место предмета: программа реализуется для учащихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год (всего 170 часов).

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

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- 10.Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
- 11.Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
- 12.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми.

В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Методы работы с детьми с ОВЗ

- развитие устойчивости внимания
- большое количество проб (предоставление возможности неоднократных действий в одних и тех же условиях)
- разделение задания на малые инструкции и постепенное предъявление их с четкой и конкретной формулировкой задачи
- учет временного интервала занятия (в среднем 10 мин на 1 ребенка)
- обязательное поощрение и положительный итог работы

Основные виды деятельности

- игровая (игры коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)
- творческая
- досугово-развлекательная
- коммуникативная

- проектная
- социально-значимая
- поисковая

Формы и способы проверки знаний

- коллективная
- групповая
- индивидуальная

Личностные, метапредметные результаты освоения программы «Тропинка к своему Я»

В результате изучения данного курса у ребенка будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

5-6 классы

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлекссию

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

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.

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.

7-9 классы

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *основные понятия социальной психологии;*
- *основные понятия конфликтологии.*
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Тематическое планирование и содержание учебного курса

№ п / п	Название разделов, тем	Содержание учебного курса	Кол-во часов	Формы организаци и деятельность и	Виды деятельности
5 класс «Я начинаю меняться»:					
Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе					
1	Введение в мир психологии	Зачем человеку занятия психологией?	1	Беседа	Проблемно - ценностное обучение
2	Я – это Я	Кто я, какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Моя семья. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	8	Беседа Ролевая игра Викторина	
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Мои чувства.	4	Беседа Просмотр фильма Игра	
4	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	3	Беседа Просмотр	

		Любой внутренний мир ценен и уникален. Мой внутренний мир.		видеофильма «круглый стол»	
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей.	3	Просмотр фильма Обсуждение «круглый стол»	Познавательная деятельность
6	Я и Ты	Я и мои друзья. У меня есть друг. Мои друзья. Я и мои «колочки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. Счастье.	7	Игра Викторина Проект по теме Смотр и защита проектов	Игровая деятельность проектная деятельность
7	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться? Зачем человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Цель самоизменения. Ресурсы самоизменения. План самоизменения. Изменения в жизни человека. Заключительное занятие.	8		
Всего за 5 класс			34		
6 класс «Я повзрослел»: Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии					
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	Мир чувств. Я повзрослел. Я повзрослел (продолжение). У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение). Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение). Учимся договариваться. Учимся договариваться (продолжение).	12	Беседа Просмотр видеофильма обсуждение «Круглый стол» Социальное моделирование	Познавательная деятельность

2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	<p>Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе (продолжение). Какого человека мы называем неуверенным в себе? Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение) Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и самоуважение (продолжение). Уверенность и уважение к другим. Уверенность и уважение к другим (продолжение). Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Уверенность в себе. Игры с именем.</p>	13	<p>Беседа Просмотр видеофильма обсуждение «Круглый стол» Социальное моделирование</p>	<p>Познавательная деятельность</p>
3	Конфликты и их роль в усилении Я	<p>Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.</p>	5	<p>Беседа Просмотр видеофильма обсуждение «Круглый стол» Социальное моделирование</p>	<p>Познавательная деятельность</p>
4	Ценности и их роль в жизни человека	<p>Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. Заключительное занятие.</p>	4	<p>Проект по теме Защита проектов</p>	<p>Проектная деятельность</p>
Всего за 6 класс			34		
<p>7 класс «Я и другие»: Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими</p>					
1	Эмоциональная сфера человека	<p>Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Основные законы психологии</p>	9	<p>Беседа Круглый стол</p>	<p>Проблемно - ценностное обучение</p>

		<p>эмоций. Запреты на чувства. Запреты на чувства. Страх Запреты на чувства. Гнев и агрессия Запреты на чувства. Обида Эффект обратного действия Передача чувств по наследству Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций</p>			
2	<p>Социальное восприятие: как узнать другого человека</p>	<p>Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Влияние эмоций на познание. Обобщение темы.</p>	16	<p>Беседа Круглый стол «Аукцион идей»</p>	<p>Проблемно - ценностное обучение Познавательная деятельность</p>
3	<p>Межличностная привлекательность: любовь, дружба</p>	<p>Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и мешает любви. Заключительное занятие.</p>	9	<p>Проект по теме Защита проектов</p>	<p>Проектная деятельность</p>
Всего за 7 класс			34		
8 класс «Познаю себя»:					

Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения					
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	<p>Я - концепция. Самоуважение. Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина. Самоконтроль. Самоконтроль. Сила воли. Самозффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин. Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение). Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять. Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе. Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные. Картина моей личности. Окно Джо Гарри. Реальное, идеальное, социальное – Я.</p>	14	Беседа Круглый стол «Аукцион идей»	Проблемно - ценностное обучение Познавательная деятельность
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	<p>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. Мои три эго-состояния (арт-техника).</p>	6	Беседа Круглый стол «Аукцион идей»	Проблемно - ценностное обучение Познавательная деятельность
3	Эмоциональный мир человека	<p>Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим</p>	10	Беседа Круглый стол «Аукцион идей» просмотр видеоролика в	Проблемно - ценностное обучение Познавательная деятельность

		состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Мои ресурсы.			
4	Мотивационная сфера личности	Мотив и его функции. «Борьба мотивов» Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения. Заключительное занятие.	4	Проект по теме Защита проектов	Проектная деятельность
Всего за 8 класс			34		
9 класс «Мир начинается с меня»:					
Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия					
1	Вводная мотивационная тема	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога). Я-автор событий в своей жизни.	2	Беседа	Познавательная деятельность
2	Общение – это...	Общение- это... Учимся слушать. Техники активного слушания. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Детектор лжи. Манипуляция.	7	«Круглый стол» Аукцион идей Просмотр видеоролика в социальное моделирование	Познавательная деятельность
3	Характер	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	1		Познавательная деятельность
4	Поведение	Что такое поведение	1		Познавательная деятельность
5	Самооценка	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека. Поверь в себя.	2		Познавательная деятельность
6	Эмоции и чувства	Мир эмоций. В поисках мирного выражения чувств.	2		Познавательная деятельность
7	Технология успеха	Выявление лидерских качеств. Достижение успеха. От самоопределения к самореализации. Судно, на котором я плыву. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни.	12	Беседа Круглый стол «Аукцион идей»	Проблемно - ценностное обучение Познавательная деятельность

		Школа самопрезентации. Самопрезентация. Азбука делового человека. Редакция примет на работу. Принятие решений.			
8	На пороге взрослой жизни	Прошлое-настоящее-будущее. На пороге взрослой жизни.	2	Беседа Круглый стол «Аукцион идей»	Познавательная деятельность
9	Мир начинается с тебя	Мир начинается с тебя. Карта внутренней страны. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами счастья. Заключительное занятие.	5	Социальное моделирование Игра Выставка работ Смотр знаний	Досугово-развлекательная деятельность
Всего за 9 класс			34		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса
Печатные пособия

№	Наименование учебного оборудования
1.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2.	Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3.	Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4.	Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60
6.	Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7.	Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.- Спб.: изд.Речь, 2010.
8.	Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Наumenко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9.	Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
10.	Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
11.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
12.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования

1.	Ноутбук
2.	Колонки
3.	Диски с музыкальным сопровождением
4.	Проектор