

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань муниципального района Ставропольский Самарской области.

ПРИНЯТО

Решением методического объединения учителей гуманитарного цикла
Руководитель МО
Солдатова Н.Н.

Протокол № 1

от "22" 08. 2022 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР Гавришова Л.Ю.
"23" 08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
_____Инюткина Н.Г.от "24 " 08.
2022 г.



C=RU, O=ГБОУ ООШ
с.Большая Рязань,
CN=Инюткина Н.Г.,
E=b_ryaz_sch@samara.edu.ru
место подписания 2022.09.25
22:09:02+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Тропинка к своему Я» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков, кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 - 9 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля.

Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками, семиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у ребят, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать

подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.
Назначение программы. Программа предназначена для обучающихся 5-9-х, классов, адаптирующихся к изменившимся условиям обучения в основной школе.

Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:
 - доброжелательность, доверие и внимание к людям,
 - готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;

- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;

- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;

- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;

- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;

- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;

- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).

- Самостоятельная работа.

- Работа в парах.

- Коллективные обсуждения и дискуссии.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.;

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группе;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Средства обучения - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;

- упражнение;

- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);

- методы игры в различных вариантах;

- составление плана.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента:

Аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.

2. Развёртывание темы.

3. Индивидуализация темы.

4. Завершение темы.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы, как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

Работа с одаренными детьми

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.
- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование лично-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

Работа со слабоуспевающими учениками

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.
- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.

- Использование межпредметных связей.
- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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.

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные

игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Предметные результаты:

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- **опыт творческой самодеятельности,**
- **овладение культурой психической деятельности,**
- **формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;

- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, окружного, городского, краевого уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;
- совместный детско-родительский тренинг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 5 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Раздел 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.

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

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

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

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 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.

Раздел 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.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Тема занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия	Сроки проведения занятий
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)					
1.	Зачем нужны занятия по психологии?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	1 неделя сентября
2-3.	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2	Практическое	2 неделя сентября
Раздел 2. Я – это я (9 часов)					
4.	Кто я, какой я?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	3 неделя сентября
5.	Я – могу	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	4 неделя сентября
6.	Я – нужен!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	1 неделя октября
7.	Я мечтаю.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	2 неделя октября
8.	Я – это мои цели.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	3 неделя октября
9.	Я – это мое детство.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	4 неделя октября

10.	Я – это мое настоящее.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	5 неделя октября
11.	Я – это мое будущее.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	2 неделя ноября
12.	Определение самооценки	Диагностические фронтальные процедуры	1	Практическое	3 неделя ноября
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства (6 часов)					
13-14.	Чувства бывают разные.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое	4 неделя ноября, 1 неделя декабря
15.	Стыдно ли бояться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра	1	Практическое	2 неделя декабря
16.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	3 неделя декабря
17.	Определение уровня тревожности	Диагностические фронтальные процедуры	1	Практическое	4 неделя декабря
18.	Любой внутренний мир ценен и уникален	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1	Практическое	3 неделя января
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)					
19.	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	5 неделя января,

20.	Любой внутренний мир ценен и уникален.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1	Практическое	1 неделя февраля
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)					
21.	Трудные ситуации могут научить меня.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	2 неделя февраля
22-23.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	2	Практическое	3 неделя февраля
Раздел 6. Я и ты (5 часов)					
24.	Я и мои друзья.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	1 неделя марта
25.	У меня есть друг.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	2 неделя апреля
26.	Я и мои «колючки»	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	3 неделя апреля
27.	Что такое одиночество?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	4 неделя апреля
28.	Я не одинок в этом мире.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1	Практическое	5 неделя апреля
Раздел 7. Мы начинаем меняться (7 часов)					

29-30.	Нужно ли человеку меняться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений,	2	Практическое	1 неделя мая
		проблемно-ценностное общение			
31.	Самое важное – захотеть меняться.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое	2 неделя мая
32-33.	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2	Практическое	3 неделя мая
34.	Итоговое занятие	Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений	1	Практическое	4 неделя мая
Итого:			34 ч.		

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 6 класс» (35 ч., 1 ч. в неделю)

1. Культура общения -9 ч.

Традиции общения в русской семье. «Домострой». Культура общения в современной семье. О терпимости к ближним. Культура спора. Этикетные ситуации. В мире мудрых мыслей.

2. Самовоспитание -7 ч.

Самовоспитание. Познай самого себя. Определение цели и составление плана самовоспитания на неделю. Как я работаю над собой. О терпении. Конец каждого дела обдумай перед началом. Ты памятью свой разум озари. И день минувший весь пересмотри.

3. Общечеловеческие нормы нравственности -10 ч.

Об источниках наших нравственных знаний. Совесть - основа нравственности. Чем ты сильнее, тем будь добрее. Досадно мне, что слово честь забыто. Заветы предков. Россияне о любви к Родине. Твоя малая Родина. Мой первый друг, мой друг бесценный. Афоризмы о совести, о Родине, о дружбе. Приветливость - золотой ключик, открывающий сердца людей.

4. Искусство и нравственность -8 ч.

Нравственное содержание древних мифов. За что народ любил Илью Муромца и чтит своих былинных героев. Положительные герои в былинах и сказках. Отрицательные герои в литературных произведениях. Зло, как и добро, имеет своих героев. Искусство и нравственность. Вот человек. Что скажешь ты о нём?

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Культура общения»	9	-игровая
2.	«Самовоспитание»	8	деятельность;

3.	«Общечеловеческие нормы нравственности»	10	-познавательная деятельность;
4.	«Искусство и нравственность»	8	-проблемно-ценностное общение.
	Итого:	34 ч.	

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 7 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

1. Я повзрослел

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

1. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

1. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ... продавец».

1. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

1. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

1. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

1. Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

1. Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

1. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость

и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

1. **Я становлюсь увереннее.**

Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

1. **Уверенность и самоуважение.**

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

1. **Уверенность к другим.**

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

1. **Уверенность в себе и милосердие.**

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

1. **Уверенность в себе и непокорность.**

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

1. **Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

1. **Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.**

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

1. **Конструктивное разрешение конфликтов.**

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

1. **Конфликт как возможность развития.**

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Попробуем договориться.

1. **Готовность к разрешению конфликта.**

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

1. **Что такое ценности?**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

1. Ценности и жизненный путь человека.

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

1. Мои ценности.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Агрессия и ее роль в развитии человека.	11
1	Я повзрослел.	2
2	У меня появилась агрессия.	1
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
6	Учимся договариваться.	2
Раздел 2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	11
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
8	Источники уверенности в себе.	2
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
10	Я становлюсь увереннее.	1
11	Уверенность и самоуважение.	2
12	Уверенность и уважение к другим.	1
13	Уверенность в себе и милосердие.	1
14	Уверенность в себе и непокорность.	1
Раздел 3	Конфликты и их роль в усилении Я.	9
15	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
16	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
17	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
18	Конфликт как возможность развития.	2
19	Готовность к разрешению конфликта.	1
Раздел 4	Ценности и их роль в жизни человека.	3
20	Что такое ценности?	1
21	Ценности и жизненный путь человека.	1

22	Мои ценности.	1
	Итого:	34 ч.

Содержание программы «Тропинка к своему Я» 8 класс. (34 ч., 1 час в неделю)

Внеурочный курс “Тропинка к своему Я” рассчитан для учащихся 8-х классов с целью содействовать процессу личностного развития, формировать предпосылки для развития позитивной «Я – концепции». Содействие полноценному развитию личности подростка, самопознания

Задачи:

- способствовать развитию интереса к самому себе, формировать собственную культуру самопознания;
- содействовать расширению самопознания подростков;
- формировать у участников установку на саморазвитие в рамках занятий;
- стимулировать развитие рефлексивных способностей;
- способствовать осознанию учащимися жизненных целей и трудностей на пути к их достижению.

Программа включает в себя 3 блока.

Первая тема «**Эмоциональная сфера человека**», которая заставляет обратить внимания подростков на важность эмоциональной сферы и жизни человека.

Вторая тема «**Социальное восприятие: как узнать другого человека**» - способствует обучению подростков понимать других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

Третья тема «**Межличностная привлекательность: любовь, дружба**» – способствует рефлексии процесса общения со сверстниками.

Календарно-тематический план.

№ П/П	Тема	Кол-во часов	Цель занятия	Форма	Планируемый результат
«Эмоциональная сфера человека»					
1.	Почему нам нужно изучать чувства?	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами дискуссии и арт-терапии	Эмоциональное развитие подростка.
2.	Основные законы психологии	2	Изучение основных законов психологии эмоций.	Информационное занятие	Эмоциональное развитие подростка.

	эмоций				
3.	Запреты на чувства	2	Снятие барьеров на проявление чувств и эмоций.	Занятие с элементами дискуссии и игры	Эмоциональное развитие подростка.
4.	Эффект обратного действия	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Эмоциональное развитие подростка.
5.	Психогигиена эмоциональной жизни	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Эмоциональное развитие подростка.
«Социальное восприятие: как узнать другого человека»					
1.	Как мы получаем информацию о человеке?	2	Понимание других людей	Занятие с элементами рефлексии	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
2.	Учимся понимать жесты и позы	2	Понимание других людей	Занятие с элементами рефлексии	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
3.	Жесты	2	Понимание других людей	Занятие с элементами игры	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
4.	Невербальные признаки обмана	2	Понимание других людей состояния.	Занятие с элементами игры	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
5.	Понимание	2	Понимание других	Занятие с	Повышение

	причин поведение людей		людей	элементами игры	уровня коммуникативной компетентности.
6.	Впечатление, которое мы производим	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о себе.
«Межличностная привлекательность: любовь, дружба»					
1.	Привлекательность человека	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о себе.
2.	Взаимность и обоюдная привлекательность	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами дискуссии и рефлексии	Развитие представлений о себе.
3.	Дружба. Четыре модели общения.	2	Изучение моделей общения	Информационное занятие с элементами беседы	Развитие представлений о себе.
4.	Романтические отношения и влюбленность	1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами игры	Развитие представлений о себе.
5.	Любовь.	1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами дискуссии	Развитие представлений о себе.
6.	Диагностика.	2			
	Резерв	1			
	Итого:	31 ч.			

Программа развивающего курса «Тропинка к своему Я» для учащихся 9 класса (35 ч., 1 час в неделю)

Внеурочный курс «Тропинка к своему Я» рассчитан для учащихся 9-х классов. Это период ранней юности, время реального перехода к настоящей

взрослости. Общество ставит перед молодым человеком настоятельную, жизненно важную задачу осуществить именно в этот период профессиональное самоопределение, причём не только во внутреннем плане в виде мечты, намерения кем – то стать в будущем, а в плане реального выбора. Профессиональное становление учащихся невозможно без полноценного личностного развития.

Основные задачи:

- обретение чувства личностной тождественности и целостности (идентичности);
- профессиональное самоопределение – самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии;
- развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает развитие ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности, ответственности.

Прогнозируемые результаты:

- сформированный эстетический вкус и культура общения;
- ценностное отношение к своему здоровью;
- умение действовать самостоятельно и проявлять свои интеллектуальные способности;
- дружеская и творческая атмосфера в классном коллективе, побуждающая интерес к различным видам деятельности;
- умение разрешать конфликтные ситуации и строить межличностные отношения с окружающими.

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии
для 9 класса, 34 часа**

№	Содержание занятия	Количество часов
1.	Общение, общительность, трудности в общении	1
2.	Какая бывает информация	1
3.	Невербальная информация.	1
4.	О чем говорит наша мимика?	1
5.	О чем говорят наши жесты?	1
6.	Как лучше подать информацию?	1
7.	Как лучше понять информацию?	1

8.	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.	Барьеры, которые создаю я сам.	1
10.	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
11.	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
12.	Стереотипы в общении.	1
13.	Позиции в общении.	1
14.	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
15.	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	2
16.	Практическое занятие «Стили общения».	1
17.	Конфликт. Причины, виды.	1
18.	Человек в конфликте. Эмоции.	1
19.	Стили поведения в конфликте.	1
20.	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
21.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
22.	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1
23.	А зачем мне это?	1
24.	Ролевая игра «разреши конфликт».	1
25.	Доверие, недоверие.	1
26.	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
27.	Умение слушать.	1
28.	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1
29.	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	3
30.	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
31.	Итоговое занятие.	2
	Итого:	34 ч.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

После каждого года обучения проводится совместный детско-родительский тренинг.