

Краснодарский край, город Армавир
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №1
(полное наименование образовательного учреждения)



УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
протокол №1 от 31.08.2017 г.
Председатель педсовета

В.В. Гуреева
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по психологии «Тропинка к своему Я»

(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) основное общее образование, 5-9 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов: 175

Учителя: Сумская И.В.

Программа разработана на основе: Конвенции о правах ребёнка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001. – 24 с.; Конституции Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.; Федерального закона об образовании в Российской Федерации №273 – ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013. – 208 с.; Федерального государственного образовательного стандарта общего образования: программы Хухласвой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. М.: Генезис, 2010. – 207 с.

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

Данная 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» (35 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	2	Практическое	4 неделя мая
Итого:			35 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 деятельность; -познавательная
2.	«Самовоспитание»	8	
3.	«Общечеловеческие нормы	10	

	нравственности»		деятельность;
4.	«Искусство и нравственность»	8	-проблемно-ценностное общение.
	Итого:	34 ч.	

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 7 класс» (35 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. Пробуем 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.	4
20	Что такое ценности?	1
21	Ценности и жизненный путь человека.	2

22	Мои ценности.	1
	Итого:	35 ч.

Содержание программы «Тропинка к своему Я» 8 класс. (35 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	2			
	Итого:	35 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 «разрешить 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:	35 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.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для педагога:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.

4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. *Айзенк Р.* Познай свои способности! М., 1992.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. *Гамезо М.В., Домашенко И.А.* Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. *Добрович А.Б.* Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
5. *Дубровина И.В.* Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. *Коломинский Я.Л.* Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. *Колтачников В.В.* Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. *Никитин Б.П.* Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. *Пекелис В.* Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. *Самоукина Н.В.* Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. *Сафонова Л.В.* Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр «Эйдос», 1991.
19. *Тихомирова Л.Ф.* Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.

20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, физической культуры, изо, музыки, ОБЖ.

МБОУ гимназии №1

От 31 августа 2017 года №1

Погосова Р.К.
подпись руководителя МО ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Пыханова Н.А.
Подпись ФИО

от _____ 20__ года