

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

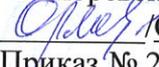
РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ «Вихоревская СОШ № 10»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
Руководитель МО
 /Устенко А.И.

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Вихоревская
СОШ №10»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
Зам. директора по УМР
 /Ангел Л.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Вихоревская СОШ №10»
 Орлова В.А.
Приказ № 236
от «31» августа 2022г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 6-7 классов

Направление внеурочной деятельности: духовно-нравственное

Разработал:
Берестенникова Е.И.,
педагог - психолог
первой квалификационной категории.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 6-7 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, основной образовательной программой МКОУ «Вихоревская СОШ № 10» с использованием методических материалов и авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков, кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой (Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. М.: Генезис, 2012). Программа предназначена для обучающихся 6 и 7 классов, составлена

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.

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.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетаний:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических и самостоятельная работа учащихся.
2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные и коммуникативные игры, тренинг, творческие задания.
3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

По итогам изучения курса используются следующие **формы контроля**: тестовый контроль, письменные творческие работы.

Применяются следующие **способы обучения**: индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный.

В качестве **средств обучения** используются: учебно-наглядные пособия (электронный вариант), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы.

В процессе обучения применяются следующие **формы организации работы обучающихся**: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

Место предмета в учебном плане.

В учебном плане ОУ отводится 34 часа.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей
- знание правил работы в тренинговой группе
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций
- умения вести конструктивный диалог
- умение определять жизненные цели и задачи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты.

У обучающегося будут сформированы:

- уважение и интерес к чувствам других людей;
- умение анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- уважительное отношение к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- мотивация к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- готовность и способность к духовному развитию;
- мотивация к обучению и познанию.

Обучающийся получит возможность для формирования: внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний.

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.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- осознавать нравственную природу труда, его роль в жизни человека и общества, в создании материальных, социальных и культурных благ; знание и уважение трудовых традиций своей семьи, трудовых подвигов старших поколений;

- понимать необходимость научных знаний для развития личности и общества, их роли в жизни, труде, творчестве;

- бережно относиться к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам; поддержание чистоты и порядка в классе и школе; готовность содействовать в благоустройстве школы и её ближайшего окружения;

- ориентироваться на рынке труда, в мире профессий, в системе профессионального образования, соотносить свои интересы и возможности с профессиональной перспективой

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;

- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

Содержание программы курса «Ступеньки к своему Я»

6 класс (34 часа)

Блок I. Я – Личность. (13 часов)

1. Введение. (1 час)

Зачем человеку заниматься психологией? Что такое психология. Чем отличаются понятия человек-личность-индивид-индивидуальность.

2. Кто Я, какой Я? (2 часа)

Дать определение понятию «качества личности», «темперамент», «характер». Рассмотреть взаимосвязь самооценки человека и особенностей его поведения. Ответить на вопрос «Кто Я». Написать сочинение на тему: «Какой я и чем отличаюсь от остальных».

3. Я-могу (2 часа)

Научить умению понимать другого человека. Вербализовать свои умения и навыки. Работасосказкой О. Горькова «Фламинго».

4. Я нужен (2 часа)

Определить список необходимых вещей в школе, дома, на улице, обсудить значимость вещей в жизни человека. Работа с рассказом Г. Аркадьева «Повесть о настоящем...цвете».

5. Я мечтаю (2 часа)

Поговорить о чем мечтают шестиклассники, о чем мечтают взрослые люди. Обсудить тему «Зачем люди мечтают». Работа со сказкой В. Чувакова «сказка о мечте».

6. Я-это мои цели (2 часа)

Научить пользоваться невербальной системой общения. Обсудить важность и значимость вербальных и невербальных сигналов. Работа со сказкой О. Колосова «Сказка о славном учмаге, учителе его магуче и бедном, но вылеченном аэроплане».

7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее (2 часа)

Определить целей в настоящем и в будущем. Составить список ценностей разных возрастных групп с целью научиться понимать и учитывать интересы другого человека.

Блок II. Я и мой внутренний мир (10 часов).

1. Каждый видит мир и чувствует по – своему (2 часа)

Показать учащимся значимость мнения каждого. Научить слушать и слышать собеседника. Работасосказкой О. Пасхина «СказпроВольняшку».

2. Я и мои «колючки» (2 часа)

Определить качеств, которые мешают общению. Определить качеств, которые способствуют общению. Работасосказкой Е. Головановой «Шиповник».

3. Нужно ли человеку меняться? (2 часа)

Обсудить важность положительных и отрицательных качеств личности, составить их список. Составить список «Мои важные изменения». Работа со сказкой Г.Кононенко «Я иду к своей звезде».

4. Любой внутренний мир ценен и уникален (2 часа)

Обсудить тему уникальности каждого человека. Дать определение понятиям «Я – реальное» и «Я – идеальное». Предложить учащимся нарисовать свою планету, со своими законами и правилами.

5. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется (2 часа)

Рассказать о качествах, которые составляют внутреннюю силу и помогают справиться со сложной ситуацией. Научить давать определения качествам характера. Работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне».

Блок III. Я и общество(12 часов)

1. Учимся договариваться (2 часа)

Поговорить об умении доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Игра «Мои маски». Работа с притчами: «Дом масок» и «ГлиндумФря».

2. Уверенность и уважение других (2 часа)

Дать определение понятиям «уверенность» и «уважение». Поговорить о том, за что уважаются себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет человека, который достоин уважения. Работа со сказкой «Превращение».

3. Трудные ситуации могут научить меня.... (2 часа)

Поговорить о том, что в любом событии есть плюсы и минусы. Составить копилку трудных ситуаций шестиклассников. Работасосказкой «Сказка о ДрюпеДрюпкине».

4. Я и мои друзья (2 часа)

Поговорить о значимости друзей и о том, как мы выбираем друзей. Работа со сказкой А.Безотосова «Светлячок».

5. У меня есть друг(2часа)

Научить понимать собеседника по невербальным сигналам. Работа со сказкой Н. Лумпова «Волшебная роща». Выполнить упражнения: «Загадай друга» и «Качества моего друга».

Подведение итогов. Повторение пройденного материала. (1 час)

Рефлексия. Пожелания друг другу.

7 класс (34 часа)

1. Чувства бывают разные (2 часа)

Дать определение понятию «чувство», рассказать о многообразии эмоций и чувств. Научить невербально демонстрировать различные эмоции. Работа со сказкой А. Вергазова «Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил».

2. Стыдно ли бояться (2 часа)

Дать определение понятию «страх», рассказать о разнообразии страхов. Поговорить о страхах семиклассников. Работа со сказкой А. Никитина «Сказка про Егора-мухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку».

3. Я повзрослел (2 часа)

Нарисовать символ своего Я. Поговорить о том, как проявляется взросление. Коллективно обсудить как меняются отношения со сверстниками и родителями в период взросления. Работа со сказкой Т. Шмидта «Лабиринт души».

4. У меня появилась агрессия! (2 часа)

Дать определение понятию «агрессия». Рассказать о процессах, которые происходят в организме во время агрессивного всплеска. Поговорит о плюсах и минусах проявления агрессии. Работа со сказкой «Сказка про Рона».

5. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? (2 часа)

Научить определять по мимике лица эмоции человека. Составить список агрессивных слов и выражений. Игра «Агрессивный...продавец». Работа со сказкой О. Горбушиной «Время».

6. Конструктивное реагирование на агрессию (2 часа)

Игра «свет мой зеркальце». Совместное обсуждение способов реагирования на агрессивного человека, составление списка этих способов с учетом ситуации. Работа с притчей «Живот с пристежками».

7. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (2 часа)

Определить и составить список чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации с родителями и выработать более адекватные способы поведения в них. Работа со сказкой М. Кирсановой «Сказка про Крича».

8. Имею ли я право сердиться и обижаться? (2 часа)

Поговорить о ситуациях, которые могут вызывать обиду. Нарисовать обиду. Разыграть сценки «Рассерженная мама и сын» и «Рассерженный сын и мама». Обсудить способы взаимодействия в подобных ситуациях.

9. Зачем человеку нужна уверенность в себе (2 часа)

Составить портрет человека, который верит в себя. Обсудить ситуации, в которых проявляется неуверенность участников. Нарисовать свой символ веры в себя. Работа со сказкой «Про мальчика Неудоба».

10. Источники уверенности в себе (2 часа)

Составить копилку источников уверенности. Отметить наиболее значимые источники. Составить список позитивных утверждений на тему: «Мои ресурсы». Работа с рассказом, который необходимо самостоятельно продолжить.

11. Какого человека мы называем неуверенным в себе (2 часа)

Поговорить о причинах неуверенности и о том, как выглядит неуверенный в себе человек, о его жестах, мимике, поведении. Игра «маски неуверенности». Работа со сказкой К. Ступницкой «Маленькая волна»

12. Уверенность и самоуважение. Уважение к другим (2 часа)

Дать определение понятиям «уверенность» и «самоуважение». Составить список того, чем гордится каждый учащийся. Поговорить о том, кто заслуживает уважения и самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Работасосказкой Н. Шиловой «Наднеморья».

13. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице (2 часа)

Дать определение понятию «Конфликт». Определить сигналы конфликта. Поговорить о стилях входа в конфликт. Сделать рисунок собственного стиля входа в конфликт. Обсудить как выглядит человек в конфликте. Поговорит о том, конфликт – это хорошо или плохо?

14. Конструктивноеразрешениеконфликтов. (2 часа)

Обсудить основные способы поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, компромисс, соперничество. Разобрать различные конфликтные ситуации и научиться определять способ поведения участников конфликта. Работасосказкой «Сказкапроцветнойснег».

15. Ценности и жизненный путь человека. (2 часа)

Дать определение понятию «ценности» и «жизненный путь человека». Составить список собственных ценностей на данный момент и через 1 год. Обсудить как ценности влияют на жизненный путь человека. Работа со сказкой «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный».

16. Чтотакоеодинокство? (2 часа)

Дать определение понятию «одинокство». Обсудить какой человек одинокой, почему он стал одиноким. Подумать о том, кого я сделал одиноким. Работа со сказкой Д. Лаврова «Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море».

17. Подведение итогов. Повторение пройденного материала(2 часа)

Рефлексия. Пожелания друг другу.

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Универсальные учебные действия
Блок I. Я – Личность.		13	
1	Введение.	1	Познавательная деятельность: • понимать чувства других людейпочему они возникают •знать способы взаимодействия в проблемных ситуациях •уметь определять ценности собственные и других людей
2	Кто Я, какой Я?	2	
3	Я-могу.	2	
4	Я нужен.	2	
5	Я мечтаю.	2	
6	Я-это мои цели.	2	
7	Я - это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2	
Блок II. Я и мой внутренний мир.		10	
8	Каждый видит мир и чувствует по-своему	2	•понимать причины одиночества
9	Я и мои «колючки».	2	Практическая деятельность: •работас психодиагностическими методиками
10	Нужно ли человеку меняться?	2	
11	Любой внутренний мир ценен и уникален.	2	
12	В трудной ситуации я ишу силу внутри себя, и она обязательно	2	
			Регулятивная

	найдется.		деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебные цели и задачи; • планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивать правильность выполнения действия. Коммуникативная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • формулировать свое собственное мнение и позицию; • вести конструктивный диалог; • уметь выслушать и принять различные точки зрения.
Блок III. Я и общество.		12	
13	Учимся договариваться.	2	
14	Уверенность и уважение других.	2	
15	Трудные ситуации могут научить меня....	2	
16	Я и мои друзья.	2	
17	У меня есть друг.	2	
18	Подведение итогов. Повторение пройденного материала.	1	
Итого:		34 часа	

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество во часов	Универсальные учебные действия
1	Чувства бывают разные	2	Познавательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • понимать чувства других людей почему они возникают • знать способы взаимодействия в проблемных ситуациях • уметь определять ценности собственные и других людей • понимать причины одиночества Практическая деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • работас психодиагностическими методиками
2	Стыдно ли бояться	2	
3	Я повзрослел.	2	
4	У меня появилась агрессия.	2	
5	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2	
6	Конструктивное реагирование на агрессию.	2	
7	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2	
8	Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	
9	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2	
10	Источники уверенности в себе.	2	
11	Какого человека мы называем	2	

	неуверенным в себе?		Регулятивная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебные цели и задачи; • планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивать правильность выполнения действия. Коммуникативная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • формулировать свое собственное мнение и позицию; • вести конструктивный диалог; • уметь выслушать и принять различные точки зрения.
12	Уверенность и самоуважение. Уважение к другим.	2	
13	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2	
14	Конструктивное разрешение конфликтов.	2	
15	Ценности и жизненный путь человека.	2	
16	Что такое одиночество?	2	
17	Подведение итогов. Повторение пройденного материала. Рефлексия.	2	
Итого:		34 часа	

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. Колпачников 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.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012.
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для обучающихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.