

**Утверждено:**  
Директор школы \_\_\_\_\_/Д.Р.Залилиева /  
Протокол № 01 от 25.08.2023 г.

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Центр образования «Сюмбель»  
(Школа креативного мышления «Aurora Gymnasium»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»  
Уровень: основное общее образование.**

**Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 25.08.2023 г.**

**2023-2024 учебный год**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта и на основе авторской программы Ольги Хухлаевой «Тропинка к своему «Я» (5-8 класс), издательство «Генезис», 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа выбрана как наиболее соответствующая миссии АНОО «Центр образования «Сюмбель», которая состоит в построении креативной открытой школы, помогающей человеку осознанно выбрать свой путь к успешной жизни. Это подразумевает воспитание компетентной, саморазвивающейся и самоценной личности, способной к самоопределению и самообразованию в течение всей жизни и к успешной социализации в предметных и метапредметных образовательных областях.

Вид реализуемой программы - программа по внеурочной деятельности (социально-психологическое направление).

Подростковый период - важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у обучающихся была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

*Аксиологическое направление* учит обучающегося принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

*Инструментальное направление* формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии обучающегося.

*Потребностно-мотивационное направление* для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

*Развивающее направление* обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

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.

Предлагаемый курс психологических занятий в 5-8 классах направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению благоприятного психологического климата в классе.

На занятиях дети имеют возможность рассказать о себе, поиграть в психологические игры, свободно выражают себя в рисунке,

движении, общаются, узнают мнение окружающих о себе и высказывают свое, размышляют вслух, могут позволить себе не согласиться друг с другом, выполняют индивидуальные и групповые задания, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах, ролевых и деловых играх, выполняют психологические упражнения. По используемым методам и достигаемым задачам уроки курса представляют собой развивающие групповые занятия.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-8 класса, по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

Цель программы: развитие самосознания и рефлексивных способностей обучающихся; способствовать успешной психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы; помочь обучающимся сохранить психологическое здоровье и комфортно преодолеть подростковый кризис.

*Основные задачи:*

- формирование у обучающихся первоначальных психологических знаний;
- развитие мотивации самопознания и самосовершенствования;
- развитие социального интеллекта школьников;
- обучение навыкам эффективного общения;
- коррекция самооценки;
- обучение приемам эмоциональной саморегуляции;
- содействие адекватному психосексуальному развитию подростков;
- выработка навыков конструктивного разрешения конфликтов и др. Формы занятий:
- деловые игры;
- разбор и анализ социально-педагогических задач-проб, социальных ситуаций-проб;
- тренинг самопознания, мотивации, достижения, произвольного внимания, наблюдательности;
- творческие работы по темам курса;
- групповые занятия;
- коммуникативные игры;
- игры, направленные на развитие верbalного и неверbalного воображения;
- дискуссии.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса «Тропинка к своему «Я» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

### *Личностные результаты:*

- формирование у обучающихся ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и самопознанию;
- формирование внутренней позиции школьника выраженной в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести.

### *Метапредметные результаты:*

- умение работать с личностными методиками: анализировать свое эмоциональное состояние и личностные особенности;
- умение работать в команде: слушать и слышать собеседника, учитывать его мнение, вести диалог и полилог;
- умение доказывать свою точку зрения: строить рассуждения, включающие установление причинно-следственной связи;
- формирование умения понимать информацию, представленную в неявном виде;
- овладение навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- формирование умения конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- формирование умения постановки учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно;
- развитие способности к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий;

- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

*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.

## **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.

Основные формы работы:

- Беседы с введением психологической информации;
- Интеллектуальные задания;
- Ролевые методы;
- Коммуникативные игры;
- Игры, направленные на развитие воображения;
- Метафоры;
- Задание на формирование эмоциональной грамотности;
- Когнитивные методы;
- Дискуссионные методы.

При всем многообразии методов и форм работы основа у них одна – это обучение учащихся жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности, то есть способности школьника к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром.

## **МЕСТО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа «Тропинка к своему «Я» имеет социально-психологическую направленность и предназначена для детей в возрасте 11 – 15 лет.

Курс рассчитан на 136 часов (5 класс - 34 часа, 1 час в неделю; 6 класс - 34 часа, 1 час в неделю; 7 класс - 34 часа, 1 час в неделю; 8 класс – 34 часа, 1 час в неделю;).

Программа предусматривает оказание помощи детям в преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ 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 учителя:

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.

## **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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **5 класс**

#### **Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час)**

Зачем нужны занятия по психологии?

#### **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 (7 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 (3 часа)**

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

#### **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (2 часа)**

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

## **Раздел 6. Я и ты. (7 часов)**

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Трудности в школе и дома.

## **Раздел 7. Мы начинаем меняться (4 часа)**

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться.

## **6 класс**

### **Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (12 часов)**

Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Конструктивное реагирование на агрессию.

### **Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (10 часов)**

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни.

### **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я (7 часов)**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты.

### **Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека (4 часа).**

Ценности и жизненный путь человека. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим.

## **7 класс**

### **Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (10 часов)**

Основные законы психологии эмоций.

### **Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека (11 часов)**

Как мы получаем информацию о человеке. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим.

### **Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (6 часов)**

Половая идентичность. Привлекательность человека.

### **Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (5 часов)**

Роль родителей в жизни подростков. Роль подростков в жизни родителей.

## **8 класс**

### **Раздел 1. Я-концепция и ее ключевые компоненты (10 часов).**

Самоуважение. Самоотношение. Самоконтроль. Сила воли. Реальное, идеальное, социальное - Я.

**Раздел 2. Эмоциональный мир человека (14 часов).**

Психические состояния и их свойства. Как управлять своим состоянием.

**Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (5 часов).**

Способы восприятия и переработки информации. Индивидуальные особенности работы с информацией.

**Раздел 4. Мотивационная сфера личности (4 часа).**

Привычки, интересы, мечты.