

*Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
(приказ №350-ОД от 31.08.2021)*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №15»**

Рассмотрена:
на заседании НМС МБОУ «СШ №15»
(протокол №1 от 31.08.2021г.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

**Направление: духовно-нравственное
Курс обучения: 6 классы
Срок реализации: 2021-2022 учебный год**

Автор:
Махмутшина Л.М., педагог-психолог
высшей категории

г. Нижневартовск

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе:

1. Конвенции о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.;
2. Конституции Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.;
3. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013. – 208 с.;
4. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
5. Положения о психологической службе в системе народного образования (приказ № 636 Министерства образования Российской Федерации от 22.10. 1999);
6. Базового компонента деятельности педагога-психолога (приказ № 2405 Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 12.11.2007);
7. Должностной инструкции педагога-психолога МБОУ «СШ №15»;
8. Положения о рабочей программе МБОУ «СШ № 15»;
9. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.

Цель курса: формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся через создание условий для их успешной адаптации к жизни.

Задачи курса:

1. Мотивировать детей к самопознанию. 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 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. Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Данная программа реализуется для учащихся 6 класса.

Общая характеристика курса.

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

- ♦ аксиологический (связанный с сознанием);
- ♦ инструментально-технологический;
- ♦ 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 ребёнка 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

Результаты освоения курса.

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.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого – о радостном, зеленого – о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового – о тревожности, напряженности, черного – об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

Тематическое планирование.

Название темы, занятия	Кол-во часов
Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека. <i>Цель:</i> помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.	11
Занятие 1, 2. Я повзрослел.	2
Занятие 3. У меня появилась агрессия.	1
Занятие 4,5. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
Занятие 6,7. Конструктивное реагирование на агрессию.	2
Занятие 8,9. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
Занятие 10,11. Учимся договариваться.	2
Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. <i>Цель:</i> помочь обучающимся обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.	11
Занятие 12. Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
Занятие 13,14. Источники уверенности в себе.	2
Занятие 15,16. Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
Занятие 17. Я становлюсь увереннее.	1
Занятие 18,19. Уверенность и самоуважение.	2
Занятие 20. Уверенность и уважение к другим.	1
Занятие 21. Уверенность в себе и милосердие.	1
Занятие 22. Уверенность в себе и непокорность.	1
Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я. <i>Цель:</i> помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.	9
Занятие 23,24. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
Занятие 25,26. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение,	2

отступление, уход от конфликта.	
Занятие 27,28. Конструктивное разрешение конфликтов.	2
Занятие 29,30. Конфликт как возможность развития.	2
Занятие 31. Готовность к разрешению конфликта.	1
Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека. <i>Цель:</i> побудить обучающихся задуматься о собственных жизненных ценностях.	3
Занятие 32. Что такое ценности?	1
Занятие 33. Ценности и жизненный путь человека.	1
Занятие 34. Обобщение. Рефлексия	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1.	Конвенция о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.
2.	Конституция Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.
3.	Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.–208 с.
4.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5.	Положение о психологической службе в системе народного образования.
6.	Базовый компонент деятельности педагога-психолога.
7.	Должностная инструкция педагога-психолога МБОУ «СШ №15».
8.	Положение о рабочей программе МБОУ «СШ № 15».
9.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Ноутбук
2.	Колонки
3.	Диски с музыкальным сопровождением.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Название темы, занятия	Кол-во часов
	По плану	По факту		
Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.				11
1,	02.09		Я повзрослел.	2
2.	08.09			
3.	15.09		У меня появилась агрессия.	1

4, 5.	22.09 29.09		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
6, 7.	06.10 13.10		Конструктивное реагирование на агрессию.	2
8, 9.	20.10 27.10		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
10, 11.	10.11 17.11		Учимся договариваться.	2
Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.				11
12.	24.11		Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13, 14.	01.12 08.12		Источники уверенности в себе?	2
15, 16.	15.12 22.12		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17.	29.12		Я становлюсь увереннее.	1
18, 19.	12.01 19.01		Уверенность и самоуважение.	2
20.	26.01		Уверенность и уважение к другим.	1
21.	02.02		Уверенность в себе и милосердие.	1
22.	09.02		Уверенность в себе и непокорность.	1
Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я.				9
23, 24.	16.02 02.03		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
25, 26.	09.03 16.03		Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
27, 28.	30.04 06.04		Конструктивное разрешение конфликтов.	2
29, 30.	13.04 20.04		Конфликт как возможность развития.	2
31.	27.04		Готовность к разрешению конфликта.	1
Тема 4. Ценность и их роль в жизни человека.				3
32.	04.05		Что такое ценности?	1
33.	11.05		Ценности и жизненный путь человека.	1
34.	18.05		Заключительное занятие. Рефлексия	1