

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ «СИГМА»

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
от 28.08.2022
протокол №10 _____

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ "Лицей "Сигма"
№05-01/179 от 28.08.2022

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я »

Направление: реализация особых
интеллектуальных и
социокультурных потребностей
Возраст учащихся: 8 класс
Срок реализации: 1год

Автор-составитель:
Педагог-психолог Сирота Н.М.

Барнаул, 2022

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3.
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Тематический план	9
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	...9
2.6. Список литературы.....	10-11

Пояснительная записка

1.1

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы: Программа «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в среднем звене). Автор – Хухлаева О.В.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Школьник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках в подростковом возрасте.

Во начальной школе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению

самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспехи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

1.2 Основная цель – формирование и сохранение психологического здоровья подростков, помочь школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

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.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

1.3 Организация учебных занятий.

1. Научной основой этой программы является полисубъектный подход (ребенок является активным участником познания нового).
2. Ценностной основой являются базовые общечеловеческие ценности:
 - **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.
 - **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
 - **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой деятельности и жизни.
 - **Ценность свободы как свободы выбора** и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе
 - **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
 - **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.
 - **Ценность искусства** - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека. Пробуждение в детях стремления к творчеству в учебной деятельности через систему специальных упражнений, как способу выражения переживаний и т.д.

В процессе освоения курса ребята выполняют: Задания-вопросы. Они читаются и обсуждаются. Несут в основном педагогическую нагрузку.

1. Метафоричность изложения учебного материала через авторскую психологическую сказку. Заложенные в сказках метафоры оказываются волшебным инструментом, помогающим ребенку лучше и глубже понимать себя, свой внутренний мир.

2. Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный (повторение пройденного, проверка домашнего задания, подготовка к восприятию материала, настрой на занятие), основной (изложение учителем нового материала, работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводы.

3. Методы обучения: беседа и объяснения, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, задания на самоанализ и рефлексия, самооценку и взаимооценки, разбор иллюстраций и наглядных пособий, экспрессивные и релаксационные техники, сочинение детьми сказок, чтение специально подобранных текстов и психологических сказок.

Содержание занятий соответствует требованиям авторов курса «Тропинка к своему Я» (Хухлаева О.В.), «Жизненные навыки» (Кривцова С.В.). Изменения в сценарий занятия могут быть внесены в соответствии с особенностями восприятия школьниками той или иной темы.

1.4 ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

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

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

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

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

Личностные результаты:

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

Применительно к данной программе

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

Ключевые компетенции и универсальные учебные действия, которые формируются в процессе освоения курса :

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> – о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. - получать удовольствие от процесса познания

	<ul style="list-style-type: none"> - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> -преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы.
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

2.1 Календарно-тематическое планирование занятий «Тропинка к своему Я»

на 2022-2023 учебный год

№ п.п.	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол-во часов	Дата	
				8	Отметка о выполнении
1	Эмоциональная сфера человека. 6 ч	1. Эмоциональный интеллект	1		
		2. Закон «прорыва плотины»	1		
		3. Закон скрытности	1		
		4. Закон обратного эффекта	1		
		5. Передача чувств по наследству	1		
		6. Взаимосвязь разума и эмоций	1		
2.	Социальное восприятие: как узнавать другого человека. 6ч Взросление и изменение отношений с родителями.	7. Как мы получаем информацию о человеке.	1		
		8. Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1		
		9. Невербальные признаки обмана	1		
		10. Понимание причин поведения людей.	1		
		11. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1		
		12. Что такое наблюдательная сензитивность	1		
		13. Взросление и отношения с родителями	1		
		14. Настроение. Настроение и активность человека.	1		
		15. Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1		
		16. Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	1		
		17. Способы восприятия информации.	1		
		18. Темп работы с	1		

		информацией.			
3.	Межличностная привлекательность: любовь, дружба. Я – концепция и ее ключевые компоненты.	19.Привлекательность человека.	1		
		20.Взаимность или обоюдная привлекательность.	1		
		21.Я – концепция.	1		
		22.Самоуважение.			
		23.Самоконтроль.			
		24.Уверенность в себе.	1		
		25.Пол как ключевой аспект Я.	1		
		26.Психические состояния и их свойства.	1		
		27.Напряжение.	1		
		28.Приемы внешней регуляции состояния.	1		
		29..Приемы внутренней регуляции состояния.	1		
		30.Приемы саморегуляции.	1		
		31.Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией	1		
		32.Мотивация помощи и альтруистического поведения			
		33. Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией	1		
34. Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты	1				
.Итого	34				

2.2 кабинет психолога, информационное обеспечение (наличие современного мультимедийного оборудования и выхода в сеть интернет)
2.3 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.

2.4 оценочные материалы:

В виде итоговой аттестации используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями.

2.5 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 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.

2.6 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.: Ак
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
18. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
19. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
21. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
22. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
23. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для учащихся

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. Домашенко– 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.

Интернет-ресурсы

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
- <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
- www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
- <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
- <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
- <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
- <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

