

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №2
г. Нижний Ломов
от 30 августа 2023 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по
МБОУ СОШ №2
г. Нижний Ломов
от 31 августа 2023 г. №237-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я»
для 7 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №2 г. Нижний Ломов

Срок реализации: 1 года

г. Нижний Ломов, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Введение
 - 1.2 Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по общеинтеллектуальному направлению внеурочной деятельности
 - 1.3 Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий
2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.
3. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности
4. Материально – техническое обеспечение
5. Список литературы
6. Тематическое планирование
7. Календарно – тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Введение 1.1

Рабочая программа по внеурочной деятельности (социальное направление), курс «Тропинка к своему Я» для 7 класса составлена в соответствии с Базисным учебным планом МБОУ СОШ № 2 г. Нижний Ломов, который является нормативным документом, основанным на Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования (ФГОС), на основе курса формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я».

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Актуальность, педагогическая целесообразность курса

Государственные образовательные стандарты второго поколения основаны на принципиально новом подходе к целям образования. На первый план выходит переход от знаниевой парадигмы к парадигме развития личности. Новые стандарты ориентируют педагогов на то, что школа ответственна, не только за качество и количество полученных ребёнком знаний, но и за формирование и развитие личности. Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (см.: «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Начального Общего Образования») сформулированы следующим образом:

Обобщенный результат освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования может быть представлена в следующих личностных характеристиках выпускника («портрет выпускника начальной школы»):

- любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;

- ГОТОВЫЙ самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В связи с этим, перспективным направлением представляется целенаправленное создание условий для личностного развития детей в общеобразовательной школе. Эффективной формой такого развития в школе является введение пропедевтического курса психологии.

Программа «Тропинка к своему Я» разработана на основании возрастных особенностей и потребностей подростков 13-16 лет.

Программа рассчитана год, 34 часа (1 час в неделю).

1.2 Цели изучения предмета

Цель программы: приобщение обучающихся к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

Цели обучения в 7 классе:

введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга;

развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам;

формирование у детей нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений;

применение полученных знаний и умений для развития своей индивидуальности, что связано с пониманием роли индивидуальных различий в восприятии человека, обнаруживающихся в процессе учения, общения, поведения.

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.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению “Тропинка к своему я ” предназначена для обучающихся 7 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Группы укомплектованы учащимися в количестве не более 20 человек, режим работы не превышает 1 часа в неделю. Реализация программы “Тропинка к своему Я” осуществляется на базе МБОУ СОШ № 2 г. Нижний Ломов.

2. Планируемые результаты реализации программы

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

К результатам обучения относятся *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 самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.*

Диагностика усвоения знаний предполагает использование методик, позволяющих выявить объем и структуру усвоенных знаний. Здесь могут быть рекомендованы вербальная ассоциативная методика «Пятиминутка» и методика «Диагностика усвоения знаний» (Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: учебно-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 288 с.), сочинения на психологическую тему и другие контрольные задания. Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития подростка.

Диагностика развития предполагает использование более сложных психодиагностических методик (социометрию, тест ЦТО, карту наблюдений за поведением ребёнка). В виде итоговой аттестации используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями.

При реализации программы в 7 классах необходимо использование следующих технологий:

1. Личностно-ориентированные технологии.

2. Технологию разноуровневого (дифференцированного) обучения.
3. Диалогические технологии.
4. КСО.
5. Технологии проблемного обучения (исследовательский метод).
6. Коммуникативно-информационные технологии.
7. Технология учебно-игровой деятельности.
8. Технология проектной деятельности.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными

3. Формы и методы организации учебного процесса

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), *метод творческого самовыражения* (литературное, художественное и др. виды творчества), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

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.

4. Материально-техническое обеспечение

Аудио-, видеозаписи.

Методики изучения особенностей общения.

Набор фотографий, портретов людей.

Психологические тесты.

Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

5. Тематическое планирование

№ п.п.	Тема	Количество часов
1	Я – это я	4
2	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	7
3	Я и ты	7
	Я и мои друзья	6
	Я и моя семья	4
4	Агрессия и её роль в развитии человека	3
5	Уверенность и её роль в развитии человека	3

Литература:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.- М.: Генезис, 2002.-208 с.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.- М.:Генезис, 2002.-248 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.- М.: Генезис, 2004.-176 с.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.: Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
8. Сарган П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.

**Календарно-тематическое планирование
7 «В» класс**

№ п.п.	Тема	Количество часов	Дата
1	Зачем человеку занятия психологией?	1	05.09.2023
2	Кто я, какой я?	1	12.09
3	Я – могу. Я нужен.	1	19.09
4	Я мечтаю. Я – это мое прошлое, настоящее, будущее.	1	26.09
5	Мои чувства. Чувства вокруг.	1	03.10
6	Запреты на чувства.	1	10.10
7	Запреты на чувства. Страх	1	17.10
8	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	1	24.10
9	Может ли гнев принести пользу?	1	07.11
10	Эффект обратного действия	1	14.11
11	Передача чувств по наследству	1	21.11
12	Из чего складывается впечатление о человеке?	1	28.11
13	Способы понимания социальной информации.	1	05.12
14	Влияние эмоций на познание.	1	12.12
15	Привлекательность человека.	1	19.12
16	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	26.12
17	Стыдно ли бояться?	1	09.01.2024
18	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	16.01
19	Я и окружающие. Мои друзья.	1	23.01
20	Я и мои «колючки»	1	30.01
21	Трудности в школе	1	06.02
22	Трудности дома	1	13.02
23	Я и мои родители.	1	20.02
24	Я умею просить прощение.	1	27.02
25	Почему родители наказывают детей?	1	05.03
26	Настоящий друг.	1	12.03
27	Умею ли я дружить?	1	19.03
28	Трудности в отношениях с друзьями.	1	02.04
29	Я повзрослел. У меня появилась агрессия.	1	09.04
30	Конструктивное реагирование на агрессию. Учимся договариваться.	1	16.04
31	Что такое конфликт? Способы поведения	1	23.04

	в конфликте. Готовность к решению конфликта		
32	.Уверенность и самоуважение. Источники уверенности в себе	1	30.04
33	Уверенность и уважение к другим людям	1	07.05
34	Мои ценности.	2	14.05
	Итого	34	21.05