

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Русская классическая гимназия № 2 г.Томска**

Утверждаю
Директор МБОУ РКГ №2г.Томска
 С.А.Ярославцева

Приказ № 145 - О от «20» августа 2018 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Тропинка к своему «Я»
ООО ФГОС
7 класс
Количество часов в год: 34 часа
Количество часов в неделю: 1**

**Составитель Давидович Л.П.,
педагог-психолог**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерных программ внеурочной деятельности основного образования и требованиями к результатам освоения ООП ООО МБОУ Русской классической гимназии №2.

Рабочая программа курса разработана на основе следующих нормативных документов

- Закона РФ «Об образовании» (в действующей редакции);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Письма Департамента общего образования Томской области «Об организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях ТО» №1777/01-08 от 11.06.2013г.
- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; программы развития и формирования универсальных учебных действий.
- При разработке программы учтены методические рекомендации, изложенные в Письме Минобрнауки России от 18.08. 2017 г. № 09-1672» О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности»

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 детей 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 ребенка 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 ребенка. 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).

Рабочая программа «Тропинка к своему «Я» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

Цель изучения программы «Тропинка к своему «Я» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи:

Обучающие:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Общая характеристика программы «Тропинка к своему «Я»

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» составлена для учащихся 7 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся.

Основополагающими принципами построения программы «Тропинка к своему «Я» являются: доступность, практико-ориентированность и метапредметность.

Описание места учебного «Тропинка к своему «Я» в учебном плане

Программа "Тропинка к своему «Я" рассчитана на 34 часов в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).
Направленность: социально - психологическая.

Возраст учащихся: 12-14 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 года.

В основе внеурочной деятельности лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;
- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения внеурочного кружка

«Тропинка к своему «Я», что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Методы и приемы, используемые при изучении программы:

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

5. Использование терапевтических метафор с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. Когнитивные методы

8. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Новизна программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра, и другие методы.

Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Тропинка к своему «Я»

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 внеурочной деятельности «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 программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
Внутренняя позиция школьника	
<ul style="list-style-type: none"> • ответственное отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и Самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; • целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики; • развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; • готовность и способность обучающихся к саморазвитию; • сформированность мотивации к учению и познанию; • ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы; 	<p><i>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно- познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний</i></p>

<p>отражающие их индивидуально-личностные позиции;</p> <ul style="list-style-type: none">• социальные компетентности, личностные качества;• сформированность основ российской, гражданской идентичности.	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **Познавательные универсальные действия**

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Умение работать с личностными методиками	
анализировать свое эмоциональное состояние	<i>с помощью диагностических методик выявлять свое эмоциональное состояние</i>
анализировать свои личностные особенности	<i>с помощью диагностических методик выявлять свои личностные особенности</i>
Умение работать в команде	
слушать и слышать собеседника	<i>вести диалог и полилог</i>
учитывать мнение собеседника	
уметь вставать на сторону собеседника	
Умение доказать свою точку зрения	
строить рассуждения, доказывать свою точку зрения	<i>строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей</i>
Умение определять последовательность событий	
устанавливать последовательность событий	<i>устанавливать последовательность событий, выявлять недостающие элементы</i>
Умение понимать информацию, представленную в неявном виде	
понимать информацию, представленную в неявном виде	<i>понимать скрытый подтекст высказывания</i>

- **Регулятивные универсальные действия**

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
целеполаганию	<i>постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно</i>
планированию	<i>определению последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;</i>
прогнозированию	<i>предвосхищению результата и уровня усвоения, его временных характеристик;</i>
контролю	<i>контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</i>
коррекции	<i>вносить необходимые дополнения и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта</i>
оценке	<i>выделению и осознанию того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;</i>
волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии;	<i>Развитию способности к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</i>

- **Коммуникативные универсальные действия**

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Умение объяснить свой выбор	
строить понятные для партнера высказывания	<i>строить понятные для партнера</i>
при объяснении своего выбора	<i>высказывания при объяснении своего выбора и отвечать на поставленные вопросы</i>
Умение задавать вопросы	
формулировать вопросы	<i>формулировать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</i>

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения программы «Тропинка к своему «Я» являются следующие знания и умения:

- 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.

Ребенок 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.*

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

Виды и направления внеурочной деятельности. Для реализации программы доступны и будут использованы следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);

7 класс (34 часов)

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 с 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 (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». Работа со сказкой Н. Шиловой «На дне моря».

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. Конструктивное разрешение конфликтов. (2 часа)

Обсудить основные способы поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, компромисс, соперничество. Разобрать различные конфликтные ситуации и научиться определять способ поведения участников конфликта. Работа со сказкой «Сказка про цветной снег».

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. Что такое одиночество? (2 часа)

Дать определение понятию «одиночество». 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.

Тематическое планирование

В приведенном ниже тематическом плане представлено содержание тем внеурочной деятельности.

«Тропинка к своему «Я» и характеристика деятельности учащегося в рамках данной темы. Вся деятельность условно делится на познавательную и практическую. Материал позволяет сформировать основные представления о личности в целом, об этапах проведения психологических исследований, об анализе и интерпретации сказок, притчей, рассказов, а также способствует развитию личностных характеристик, которые помогут успешно овладевать учебным материалом.

<i>7 класс</i>			
<i>Эмоции и чувства</i>			
1.	Чувства бывают разные	2	<i>Познавательная деятельность:</i> <ul style="list-style-type: none"> • понимать чувства других людей и почему они возникают. • знать способы взаимодействия в проблемных ситуациях • уметь определять ценности собственные и других людей • понимать причины одиночества <i>Практическая деятельность:</i> <ul style="list-style-type: none"> • работа с 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 неуверенным в себе	2	
12.	Уважение и самоуважение	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.	Повторение пройденного материала. Подведение итогов.	2

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Технические средства обучения.

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога (СПАК):

- персональный компьютер;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- колонки;
- DVD – комплекс

Наглядные пособия по курсу.

- Стимульный материал к занятиям;
- Обучающие фильмы;
- инструкционные карты для выполнения всех практических заданий курса;
- раздаточный материал для освоения разделов курса.

Список литературы:

для учителя:

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. *Истратова, О.Н.* Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. *Винокурова, Н.* Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
6. *Винокурова, Н.К.* Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
7. *Милосердов, И.В.* Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. - М.: «Школа XXI век».
8. *Сиротюк, А.Л.* Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
9. *Вергелис, Г.И.* Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.
10. *Корнеева, Е.Н.* Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.
11. *Костромина, С.Н.* Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
12. *Битянова, М.Р.* Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
13. *Сиротюк, А.Л.* Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.
14. *Кравцова, Е.Е.* Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
15. *Марциновская, Т.Д.* Диагностика психического развития детей / Т.Д. Марциновская. - М.: LINKA-PRESS, 1998.
16. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.

для учащихся:

1. *Гин, С.* Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
2. *Гин, С.* Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
3. . Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щебланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.

Требования к уровню подготовки учащихся (материал к зачету)

7 класс

1. Что такое личность, понятие личность?
2. Индивид, индивидуальность?
3. Уникальности внутреннего мира каждого;
4. Способности личности?
5. Виды эмоционального состояния личности (тревожность, агрессивность, неуверенность, обида)?
6. Что такое конфликты, и каковы способы взаимодействия в конфликтной ситуации?
7. Типы конфликтных ситуаций?
8. Понятие ценности: индивидуальные, групповые?
9. Понятие одиночество?