

**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 2018г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Тропинка к себе**

ООО ФГОС

5 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 «Неизвестный русский» 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»

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Цель программы: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие УУД.

Задачи:

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности.
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Принципы проведения занятий.

- Создание психологом лично-ориентированного стиля общения с учащимися.
- Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
- Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
- Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
- Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Программа рассчитана на детей 10 -12 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1раз в неделю (34 часа). Продолжительность занятия 40 минут.

Занятие состоит из нескольких «традиционных» частей:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы и обсуждение основных моментов занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)
- психогимнастика
- рисуночные методы
- техники и приёмы саморегуляции
- элементы сказкотерапии
- беседы и др.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу. Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Оценка эффективности:

В начале года (сентябрь) и в конце года (май) проводится обследование эмоциональной и личностной сфер по проективным методикам «Несуществующее животное», «Человек-Дом-Дерево», по тесту тревожности Филипса, тест Г. Айзенка на особенности формирования характера, тест П. Торренса на выявление одаренных творческих детей с интеллектом выше среднего уровня, «Краткий отборочный, ориентировочный тест» В.Н.Бузина и Э Ф Вандерлик, опросник диагностики интеллекта.(КОТ).

Ожидаемые результаты:

Личностные универсальные учебные действия (УУД):

- адекватная самооценка,
- установка на здоровый образ жизни,
- понимание чувств других людей и сопереживание им,
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- знание основных моральных норм и установка на их выполнение.

Регулятивные УУД:

- в сотрудничестве с психологом ставить новые задачи по самопознанию, самовоспитанию,
- проявлять познавательную активность,
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей,
- контролировать и оценивать свои действия.

Коммуникативные УУД:

- умение учитывать мнение своего собеседника,
- умение организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем, сверстниками, родителями,
- диалогическая речь,
- умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Структура занятий

1. Создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.

3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).

4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Виды и направления внеурочной деятельности. Для реализации в школе доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) художественное творчество;
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- 7) трудовая (производственная) деятельность;
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность;
- 9) туристско-краеведческая деятельность

Тематическое планирование занятий для 5-го класса

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности обучающихся, виды УУД	Кол-во час.
1	Тема 1. Введение в мир психологии. Зачем нужны занятия по психологии?	Мотивировать учащихся к занятиям психологией	1
2-3	Диагностика УУД		1
4	Тема 2. Я – это я. Кто я, какой я?	Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки	1
5	Я – могу	Определение своих способностей и возможностей	1
6	Я – нужен!	Повышение самооценки, осознание своей нужности другим людям	1
7	Я мечтаю	Умение видеть и понимать цели и мечты	1
8	Я – это мои цели		1
9	Я – это мое детство	Умение видеть линию времени и себя	1
10	Я – это мое настоящее		1
11	Я – это мое будущее		1
12	Определение самооценки		1
13	Тема 3. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства Чувства бывают разные	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний	1

14	Стыдно ли бояться?	Способствовать адекватному самовыражению	1
15	Имею ли я право сердиться и обижаться?		1
16	Определение уровня тревожности		1
17	Любой внутренний мир ценен и уникален Определение по тесту «Чувства в школе»	Анализировать состояние в школе и дома	1
18	Тема 4. Я и мой внутренний мир Каждый видит мир и чувствует по-своему	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	1
19	Любой внутренний мир ценен и уникален		1
20	Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	1
21	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется		1
22	Тема 6. Я и ты. Я и мои друзья	Обсудить проблемы подростковой дружбы	1
23	У меня есть друг		1

24	Я и мои «колючки»	Обсудить тему одиночества	1
25	Что такое одиночество?		1
26	Я не одинок в этом мире		1
27	Игра «Необитаемый остров»	Развивать умение работать и играть в команде	1
28	Тема 7. Мы начинаем меняться Нужно ли человеку меняться?	Помочь подросткам осознать свои изменения	1
29	Нужно ли человеку меняться?		1
30	Самое важное – захотеть меняться		1
31-34	Диагностика УУД		

Вопросы для проведения зачета

5класс

1. Что изучает психология?
2. Где живет наша психика?
3. Направленность нашей психики – наше внимание.
4. Мостики познания – наши ощущения
5. Картины окружающего мира – восприятие.
6. Как мы храним то, что знаем – память.
7. Откуда берутся наши мысли – мышление?
8. Так ли плохо быть фантазером – воображение?
9. Эмоции. Эмоциональный калейдоскоп.
10. Чувства человека.