

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Владимира Ступака
станции Крыловской муниципального образования Крыловский район**

УТВЕРЖДЕНА:

решением педагогического
совета МБОУ СОШ № 3

протокол № 1 от 26.08.2022

Директор МБОУ СОШ № 3

_____ Н.М Волкова

Рабочая программа кружка внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

2022-2023 учебный год

Уровень образования: 5 - 8 классы

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Количество часов: 34 часа (1 раз в неделю)

Рабочая программа разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья обучающихся 5-8 класса "Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 5-8 классы". - 2-изд.-М.: Генезис, 2007 кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, педагогом-психологом МБОУ СОШ № 3 Дубинец А.С. и утвержденной решением педагогического совета муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 3 имени Владимира Ступака станции Крыловской муниципального образования Крыловский район от 26.08.2022 г. протокол № 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Направление развития личности: социальное.

Программа направлена на создание условий для гармоничного развития детей и подростков, сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе школьного обучения.

Программа предназначена для работы с детьми не определенной категории, которые отличаются возрастными или психологическими особенностями, а с детьми переходящими с одной ступени обучения на другую.

Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня развития общества, в котором растет ребенок. Ценности и нормы общества передаются детям в процессе воспитания. Ребенок, созревая, проходит ряд стадий, на которой он приобретает определенное качество личности (личностное новообразование). Ядерным образованием личности (от рождения до 17-20 лет) является идентичность. «Идентичность – психосоциальная тождественность – позволяет личности принимать себя во всем богатстве своих отношений с окружающим миром и определяет ее систему ценностей, идеалы, жизненные планы, потребности, социальные роли с соответствующими формами поведения. Идентичность – условие психического здоровья: если она не сложится, человек не находит себя, своего места в обществе, оказывается «потерянным»».

Эго-идентичность предполагает доброжелательность мира по отношению к человеку и в то же время необходимость постоянного движения, развития самого человека.

В процессе работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы.

Личностным результатом кружка внеурочной деятельности "Тропинка к своему Я" является сформированность **общеинтеллектуальное воспитания:**

обогащение запаса обучающихся научными понятиями и законами; способствование формированию мировоззрения, функциональной грамотности. Основные формы организации деятельности: познавательные игры и беседы, исследовательские проекты, конкурсы рисунков, рассказов, сочинений, внешкольные акции познавательной направленности.

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Общеинтеллектуальное воспитание
2. Духовно-нравственное воспитание
3. Социальное воспитание
4. Ценности научного познания

духовно-нравственного воспитания:

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе; готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении познавательных задач, готовности оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности.

социального воспитания:

формирование навыков труда, позитивного отношения к трудовой деятельности; выработка чувства ответственности и уверенности в своих силах; стремление активно участвовать в общих интересах в делах класса, школы, района.

ценности научного познания:

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося 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;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

Обучающийся 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

Обучающийся 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

Учитывая возрастные особенности, программа «Тропинка к своему Я» для семиклассников направлена на оказание помощи подросткам в осознании своих личностных особенностей, развитию умения понимать чувства и эмоции других людей, общаться с противоположным полом.

В седьмом классе у подростков проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не могут справиться со своим состоянием. Нарушение дисциплины, смех становится одним из способов отреагирования нарастающего сексуального возбуждения.

Настроение подростков подвержено резким перепадам: от безудержного веселья до депрессивной пассивности. Возрастает обидчивость, раздражительность. Часто незначительное замечание приводит к бурной реакции подростка.

Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Некоторые проявляют демонстративность негативных привычек, нарушают поведение.

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками, поэтому ухудшается качество учебной деятельности.

При этом для них становится значимым не только статус в классе или в компании, но и то, какие качества видят в них сверстники. Поэтому им особенно интересно, что о них думают, как их воспринимают. Часто трудности в общении появляются у подростков с неуверенной идентичностью, т.е. с отсутствием уверенности в своих силах и возможностях. Неуверенность может проявляться двумя путями: застенчивое поведение или чрезмерное стремление к лидерству, носящее защитный характер. В этот период часто меняется социальный статус подростка в коллективе.

В подростковом возрасте активно развивается формально-логическое мышление. Подростки с радостью спорят, придумывают различные варианты решения проблемы.

«Умственный голод» или недостаточный темп работы приводит к нарушению дисциплины.

В отношениях с взрослыми занимают две позиции: тем, кому доверяют и с кем не хотят контактировать. Эффективное взаимодействие с подростками строится на уважении их чувства взрослости и самостоятельности.

Цель: способствовать раскрытию и активизации внутренних ресурсов подростков для эффективного общения с окружающими.

Задачи:

Развитие способности подростков к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении.

Формирование эго-идентичности и усиление его «Я» на основе самоутверждения в подростковой среде.

Формирование самостоятельности как умения принять ответственность на самого себя.

Формирование способности принимать адекватное решение при выборе предпрофильного обучения.

Мотивировать подростков к размышлению о будущем.

Содержание программы "Тропинка к своему Я"

Содержание программы «Тропинка к своему Я»

5 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов/тем</i>	<i>Часы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
1	Введение в мир психологии	1	Зачем человеку занятия психологией?	Знакомство с наукой- психологией и понимание необходимости ее изучения в жизни каждого; мотивация на занятия психологией
2	Я – это я.	9	Кто я, какой я?	Осознание своих качеств; формирование адекватной самооценки; навыки самоорганизации и самоконтроля в учебной деятельности.
			Я – могу.	
			Я нужен!	
			Я мечтаю.	
			Я – это мои цели.	
			Я – это мое детство.	
			Я – это мое детство.	
			Я – это мое настоящее.	
Я – это мое будущее.				
3	Я имею право чувствовать и выражать свои	4	Чувства бывают разные.	Навыки рефлексии, понимания своего эмоционального состояния; умения адекватно самовыражаться.
			Стыдно ли бояться?	

	чувства.		Имею ли я право сердиться и обижаться?	
			Имею ли я право сердиться и обижаться?	
4	Я и мой внутренний мир.	3	Каждый видит мир и чувствует по-своему Любой внутренний мир ценен и уникален.	Осознание ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3	Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Понимание ответственности за свои чувства и мысли; навыки психологической готовности к трудным жизненным ситуациям и принятие их как жизненного опыта.
6.	Я и Ты	10	Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои колючки.	Понимание проблем подростковой дружбы индивидуальных
			Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.	особенностей каждого человека; Понимание причин одиночества.
7.	Мы начинаем меняться.	4	Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться.	Осознание важности своих изменений; желание к позитивному самоизменению и самосовершенствованию.

Итого:	34		
--------	----	--	--

6 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов/тем</i>	<i>Часы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
1	Агрессия и её роль в развитии человека	9	Я повзрослел	Понимание различия между агрессией и агрессивностью, навыки контроля собственного агрессивного поведения и конструктивного поведения в ситуации проявления агрессии со стороны других.
			У меня появилась агрессия	
			Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	
			Конструктивное реагирование на агрессию	
			Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	
Учимся договариваться				
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	10	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	Навыки приобретения уверенности в себе и понимание, что вера в себя необходима для развития человека. Понимание понятий «самоуважение» и «уважение к другим».
			Источники уверенности в себе	
			Какого человека мы называем неуверенным в себе?	
			Я становлюсь увереннее	

			Уверенность и самоуважение	
			Уверенность и уважение к другим	
			уверенность в себе и милосердие	
			Уверенность в себе и непокорность.	
3	Конфликты и их роль в усилении Я	9	<p>Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице.</p> <p>Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение,</p> <p>Способы поведения в конфликте: отступление, уход от конфликта</p> <p>Конструктивное разрушение конфликтов</p> <p>Конфликт как возможность развития</p> <p>Готовность к разрешению конфликта</p>	Понимание роли конфликтов в жизни человека и навыки конструктивного разрешения конфликтов; готовности к компромиссу.
4	Ценности и их	6	Что такое ценности?	Понимание понятия

	роль в развитии человека	Ценности и жизненный путь человека	«жизненные ценности»; Навыки осознания приоритета собственных жизненных ценностей.
		Мои ценности	
Итого:	34		

7 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов/тем</i>	<i>Часы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
1	Эмоциональная сфера человека	9	<p>Почему нам нужно изучать чувства</p> <p>Основные законы психологии эмоций.</p> <p>Запреты на чувства.</p> <p>Эффект обратного действия.</p> <p>Передача чувств по наследству.</p> <p>Психогигиена эмоциональной жизни.</p>	<p>Понимание понятия «эмоции», осознание необходимости понимания своих эмоций и другого человека. Понимание важности эмоциональной сферы в жизни человечества. Понимать важность баланса между чувствами и разумом.</p>

2	Социальное восприятие: как узнать другого человека	13	Как мы получаем информацию о человеке.	<p>Навыки понимания других людей и их чувств, желаний и намерений по невербальным признакам, жестам, позам, которые трудно контролировать сознательно. Понимание причин различного поведения людей, навыки сочувствия и эмпатии. Понимание лучшего запоминания нестандартной информации.</p>
			<p>Учимся понимать жесты и позы. Жесты, отражающие состояние человека. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Обобщение темы.</p>	
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	12	Привлекательность человека.	<p>Осмысление процесса общения со сверстниками. Знание видов привлекательности, Знакомство с моделями общения и отношении человека к самому себе. Узнают о влиянии самооценки на взаимоотношения. Навыки умения</p>
			Взаимная и обоюдная привлекательность. Знаки симпатии.	
			Дружба.	
			Четыре модели общения.	

		<p>Романтические отношения или влюбленность.</p> <p>Любовь.</p> <p>Половая идентичность и ее развитие у подростков.</p> <p>Переживание любви. Что мешает и помогает любви.</p>	<p>дружить. Осознание различных представлений у различных людей о переживаниях любви и реальных отношениях. Узнают о влиянии эмоциональной сферы человека на его способность любить.</p>
Итого:	34		

8 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов/тем</i>	<i>Часы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	8	<p>Я-концепция.</p> <p>Самоуважение.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Самозффективность.</p> <p>Пол как ключевойаспект Я.</p> <p>Личностные особенности мужчины женщины</p>	<p>Знакомство с понятиями Я-концепции; понимание важности реалистичной Я-концепции. Понимание совокупности чувств и мыслей по отношению к себе; Навыки в принятии самого себя и других людей; навыки самоконтроля. Знакомство с основами самозффективности; понимание и осознание своих и чужих достоинств и недостатков; знакомство с личностными особенностями и особенностями поведения мужчин и женщин.</p>
2	Основные состояния человека:Ребенок, взрослый,Родитель.	8	<p>Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.</p> <p>Внутренний ребенок: какой он?</p>	<p>Знакомство с тремя состояниями личности, с особенностями поведения и способах взаимодействия с окружающими в данных состояниях;</p>

			<p>Внутренний ребенок: естественный и приспособившийся.</p> <p>Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.</p> <p>Внутренний взрослый: истинный и мнимый.</p>	<p>Навыки выработки уверенного и адекватного поведения с позиции уверенного взрослого.</p>
3	Эмоциональный мир человека	14	<p>Эмоции и чувства.</p> <p>Психические состояния и их свойства.</p> <p>Состояние эмоционального напряжения.</p> <p>Настроение. От чего зависит настроение.</p>	<p>Навыки в осознании своей эмоциональной сферы. Навыки понимания различных причин в основных эмоциональных состояний человека; Знакомство с различными эмоциональными состояниями человека;</p>

			<p>Настроение и активность человека.</p> <p>Как управлять своим состоянием.</p> <p>Как изменить состояние. Аутотренинг.</p> <p>Состояния подростков.</p> <p>Стресс.</p> <p>Трудные ситуации и развитие.</p>	<p>Знакомство с понятиям и «стресс», «стрессоустойчивость»; Навыки обучения приемам и методам</p>
4	Мотивационная сфера личности	4	<p>Мотив и его функции. «Борьба мотивов»</p> <p>Привычки, интересы, мечты.</p> <p>Чему люди помогают друг другу.</p>	<p>Понимание роли мотивации в жизни и поведении человека; Навыки осознания своей мотивационной сферы; Знакомство с принципами формирования интереса, привычки и мечты Знакомство с принципами альтруизма и его влиянием на поведение человека и взаимоотношения</p>
Итого:		34		

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов (автор)	Кол-во часов (рабочая)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Зачем человеку занятия психологией	1	1	1,4
2	Кто я, какой я	1	1	2,3
3	Я - могу	1	1	1,2,3,4
4	Я нужен	1	1	1,2,3,4
5	Я мечтаю	1	1	1,2,3,4
6	Я - это мои цели	1	1	1,2,3,4
7	Я - это мое детство	2	2	1,2,3,4
8	Я - это мое настоящее	1	1	1,2,3,4
9	Я - это мое будущее	1	1	1,2,3,4
10	Чувства бывают разные	1	1	1,2,3,4
11	Стыдно ли бояться	1	1	1,2,3,4
12	Имею ли я право сердиться и обижаться	2	2	1,2,3,4
13	Каждый видит мир и чувствует по-своему	2	2	1,2,3,4
14	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	1	1,2,3,4
15	Трудные ситуации могут научить меня	1	1	1,2,3,4
16	В трудной ситуации я ищу силы внутри себя, и она обязательно найдется	2	2	1,2,3,4
17	Я и мои друзья	2	2	1,2,3,4
18	У меня есть друг	2	2	1,2,3,4
19	Я и мои колючки	2	2	1,2,3,4
20	Что такое одиночество	2	2	1,2,3,4
21	Я не одинок в этом мире	2	2	1,2,3,4
22	Нужно ли человеку меняться	2	2	1,2,3
23	Самое важное - захотеть меняться	2	2	1,2,3

	ИТОГО	34	34	
--	--------------	-----------	-----------	--

8 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов (автор)	Кол-во часов (рабочая)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Я - концепция	1	1	1,4
2	Самоуважение	1	1	1,2,3,4
3	Самоконтроль	1	1	1,2,3,4
4	Самоэффективность	1	1	1,2,3,4
5	Пол как ключевой аспект Я	1	1	1,2,3,4
6	Личностные особенности мужчин и женщин	2	2	1,2,3,4
7	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель	1	1	1,2,3,4
8	Внутренний ребенок: какой он	1	1	1,2,3,4
9	Внутренний ребенок: естественный и приспособившийся	2	2	1,2,3,4
10	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1	1	1,2,3,4
11	Внутренний взрослый: истинный и мнимый	2	2	1,2,3,4
12	Имею ли я право сердиться и обижаться	2	2	1,2,3
13	Эмоции и чувства	2	2	1,2,3,4
14	Психические состояния и их свойства	2	2	1,2,3,4
15	Состояние эмоционального напряжения	2	2	1,2,3,4
16	Настроение. От чего зависит настроение	2	2	1,2,3,4
17	Настроение и активность человека	1	1	1,2,3,4
18	Как управлять своим состоянием	1	1	1,2,3,4
19	Как изменить состояние. Аутотренинг	1	1	1,2,3,4
20	Состояния подростков	1	1	1,2,3
21	Стресс	1	1	1,2,3
22	Трудные ситуации и развитие	1	1	1,2,3

23	Мотив и его функции. "Борьба мотивов"	1	1	1,2,3
24	Привычки, интересы, мечты	1	1	1,2,3
25	Чему люди помогают друг другу	2	2	1,2,3,4
	ИТОГО	34	34	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

школьного методического объединения

классных руководителей МБОУ СОШ №3

от 26. 08. 2022 года № 1

ШМО ОУ _____ /И.А. Дудченко/

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

_____ /Г.В. Мильбрат/

подпись руководителя

Дата «26» августа 2022 г

