

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
Сапегина Ю.В.

«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 3

Букреев Е.М.

Приказ № 98а-О

«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»

г. Кировград
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии для 6 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2006.

Она составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания среднего общего образования, примерной программой по психологии.

Программа предполагает работу с учащимися ОВЗ.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

Урок психологии «Тропинка к своему Я» преподается за счёт часов внеурочной деятельности учебного плана.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта. Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Воспитательный потенциал курса реализуется через

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требования и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- применения интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы.

УМК программы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2006

Обоснование.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. 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 ребёнка, 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.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Описание места предмета в учебном плане

Курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается в 6 классе по одному часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 34 часов, является продолжением курса внеурочной деятельности в 1-4 классах Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я».

Межпредметные связи

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, обществознание, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах, компьютерная презентация);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента: **аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация
4. Завершение темы

Цели изучения предмета

Цель предмета «Психология»: приобщение обучающихся к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

Цели обучения в 6 классе:

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

овладение начальными исследовательскими умениями проводить наблюдения, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;

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.

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.

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

При проведении уроков психологии в 5-6 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.

Предполагаемые результаты

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Психология» являются:

Приемы элементарной исследовательской деятельности. Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей; выбор условий проведения наблюдения или опыта, использование диагностических методик для измерения психологических особенностей личности; сравнение по выделенным признакам..

Способы работы с естественнонаучной информацией. Поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet); использование дополнительных источников информации при решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц).

Коммуникативные умения. Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления); корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

Способы самоорганизации учебной деятельности. Оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

Методические пособия для учителя:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения особенностей общения.
3. Набор фотографий, портретов людей.
4. Психологические тесты.
5. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН В 6 КЛАССЕ

Название темы	Количество часов	Практические работы
Тема 1 Агрессия и её роль в развитии человека	9	
Тема 2 Уверенность и её роль в развитии человека	10	
Тема 3 Конфликты и их роль в усилении Я	7	

Тема 4 Ценности и их роль в развитии человека	8	
ИТОГО	34	0

Учебно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во час	Практические работы (тема)	Дата проведения занятия		Требования к уровню подготовки обучающихся
				По плану	Фактически	
Тема 1. Агрессия и её роль в развитии человека (9 ч.)		Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.				
1	«Я повзрослел»	1	Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я». «Спрячь игрушку».			Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации
2	«У меня появилась агрессия»	1	«Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой. Сказка про Рона			
3-4	«Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?»	2	«Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбуши-на). Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»			
5	«Конструктивное реагирование на агрессию»	1	«Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.			
6-7	«Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми»	2	«Эпиграф занятия». «Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой. Сказка про Крича (М.			

			Кирсанова)			
8-9	«Учимся договариваться»	2	«Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей. «Эпиграф занятия». «Маски».			
	Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (10 ч.)	Помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.				
10	«Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	1	«Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба»			Осваивают социальные нормы поведения Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений Различают в речи другого мнения, доказательства,
11	«Источники уверенности в себе»	1	«Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».			
12	«Какого человека мы называем неуверенным в себе?»	1	«Эпиграф», «Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая)			
13	«Я становлюсь увереннее»	1	«Высказывания» Работа со сказкой. Молодое дерево (К. Ступницкая)			
14-15	«Уверенность и самоуважение»	2	«Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой. На дне моря (Н. Шилова)			
16-17	«Уверенность и уважение к другим»	2	«Эпиграф». «За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой. «Превращение», «Подумай»			
18	«Уверенность в себе и милосердие»	1	«Эпиграф». «Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».			
19	«Уверенность в себе	1	«Эпиграф». «Портрет».			

	и непокорность»		«Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой Сказка про телефончик			
	Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я (7 ч.)	Помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.				
20-21	«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице».	2	«Эпиграф». Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конф-ликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?»			Умеют занимать свою позицию в обществе Выдвигают версии, работают по плану Строят логически обоснованные рассуждения Корректируют свое мнение под воздействием контраргументов
22	«Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	1	«Эпиграф». «Основные стили поведения в конфликте». Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой. Сказка про цветной снег			
23	«Конструктивное разрушение конфликтов»	1	«Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне			
24	«Конфликт как возможность развития»	1	«Эпиграф». «Станем американцами». «Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой. Верб (И. Орлова)			
25-26	«Готовность к разрешению конфликта»	2	«Эпиграф». «В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой. Город			
	Тема 4. Ценности и их роль в развитии человека (8 ч.)	Побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях				
27	«Что такое ценности?»	1	«Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный			Формируют ответственное отношение к учению
28	«Ценности и жизненный путь	1	«Эпиграф», «Ценности и выбор профессии»,			Самостоятельно оценивают

	человека»		«Определи ценности», «Пере-оценка ценностей», Работа со сказкой. Сказка про еловую шишечку			правильность выполнения задания Обобщают и систематизируют разумные виды информации Корректируют свое мнение.
29-30	«Мои ценности»	2	«Эпиграф», «Спор ценностей»			
31-32	«Мои желания и чувства»	2	«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».			
33-34	«Мой выбор. Мы изменились!»	2	Форма проведения и задания определяются по желанию учителя.			

Список литературы

- Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г
Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
Райс Ф. « Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
«Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г

Электронный ресурс

- Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
«Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
«Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
«Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154151

Владелец Букреев Евгений Михайлович

Действителен с 18.03.2023 по 17.03.2024