

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27
имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.
Руководитель методического
объединения
_____ / Виснер С.А.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №27»
_____ Шерер Т.А.
Приказ № 318-о от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тропинка к своему Я

Классы: 5-8

Всего часов: 140

Составитель программы:
Пыжова Ольга Вячеславовна,
педагог-психолог

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

7-9 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности,

стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

Содержание занятий внеурочной деятельности

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят: упражнения, этюды и игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

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

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности

5 класс (35 часов)

№	Наименование раздела, тема занятия	Виды и форма внеурочной деятельности	Кол-во часов
Раздел 1. Введение в мир психологии			3 часа
1	Введение в мир психологии. Зачем нужны занятия по психологии?	Познавательная деятельность, упражнения	1
2-3	Диагностика УУД	Диагностическая процедура (познавательная и личностная сфера)	2
Раздел 2. Я – это я			6 часов
4	Кто я, какой я?	Элементы тренинговых упражнений	1
5	Я могу. Я – нужен!	Рольевые игры, тренинговые упражнения	1
6	Я мечтаю. Я- это мои цели.	Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
7	Я -это мое детство, мое настоящее.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
8	Я- это мое будущее	Дискуссионные игры	1
9	Самооценка. Определение самооценки	Диагностическая процедура	1

Раздел 3 Я имею право чувствовать и выражать свои чувства 9 часов			
10-11	Чувства бывают разные	Ролевые игры психогимнастические, Эмоционально-символические и релаксационные методы	2
12	Проблемно-ценностное общение	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
13	Барьеры общения	Ролевые игры, Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
14	Почему люди ссорятся?	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
15	Пути разрешения конфликтов	Ролевые игры, Дискуссионные игры,	1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Ролевые игры, Дискуссионные игры, психогимнастика	1
17	Я волнуюсь. Определение уровня тревожности	Диагностическая процедура	1
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
Раздел 4. Я и мой внутренний мир 4 часа			
19	Каждый видит мир и чувствует по-своему	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
20	Трудные ситуации могут научить меня.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
21-22	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	2
Раздел 5. Я и ты 6 часов			
23	Ищу друга	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
24	Я и мой класс.	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
25	У меня есть друг	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
26	Я и мои «колючки»	Беседы, групповые обсуждения,	1
27	Что такое одиночество?	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
28	Я не одинок в этом мире	Беседы, групповые обсуждения,	1
Раздел 6. Мы начинаем меняться 6 часов			
29	Я повзрослел	Беседы, групповые обсуждения,	1
30-31	Нужно ли человеку меняться?	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	2
32	Самое важное - захотеть меняться	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические методы	1
33	Диагностика УУД (выходная)	Диагностическая процедура	1
34	Итоговое занятие, чаепитие	Психологическая игра, изготовление сувениров, чаепитие	1
	Резерв		1

№	Наименование раздела, тема занятия	Виды и форма внеурочной деятельности	Кол-во часов
Раздел 1. Введение в мир психологии 8 часов			
1	Введение в мир психологии. Зачем нужны уметь контролировать себя	Познавательная деятельность, элементы упражнения	1
2-3	Диагностика УУД	Диагностическая процедура (познавательная и личностная сфера)	2
4	У меня появилась агрессия	Элементы тренинговых упражнений	1
5	Как выглядит агрессивный человек	Рольевые игры, тренинговые упражнения	1
6	Конструктивное реагирование на агрессию	Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
7	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (телефон доверия)	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
8	Учимся договариваться	Дискуссионные и рольевые игры	1
Раздел 2. Уверенность в себе, ее роль в развитии человека 9 часов			
9	Зачем человеку нужна уверенность в себе	Диагностическая процедура	1
10	Я могу.	Рольевые игры психогимнастические, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
11	Я нужен!	Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
12	Я мечтаю.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
13	Я – это мои цели.	Рольевые игры, Дискуссионные игры,	1
14	Цели и задачи. Моя мотивация.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
15	Я – это мое детство.	Рольевые игры, Дискуссионные игры,	1
16	Я и мое настоящее. «Здесь и сейчас»	Рольевые игры, Дискуссионные игры, психогимнастика	1
17	Я и мое будущее, какое оно?	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
18	Самооценка, определение самооценки.	Диагностическая процедура	1
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства 2 часа			
19	Каждый видит мир и чувствует по-своему	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
20	Трудные ситуации могут научить меня.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
Раздел 4. Конфликт и их роль в усилении 5 часа			
21-22	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление и уход от конфликта.	Дискуссионные и рольевые игры	2
23	Конструктивное разрешение конфликта	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
24	Конфликт, как возможность развития.	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
25	Готовность к разрешению конфликта	Беседы, групповые обсуждения,	1

		индивидуальная работа	
Раздел 5. Ценности и их роль в жизни человека 9 часов			
26	Что такое ценности	Беседы, групповые обсуждения,	1
27	Ценности и жизненный путь человека	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
28	Мои ценности	Беседы, групповые обсуждения,	1
29	Мои ценности, ценности общества	Беседы, групповые обсуждения,	1
30-31	Нужны ли человеку ценности?	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	2
32	Семейные ценности	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические методы	1
33	Диагностика УУД (выходная)	Диагностическая процедура	1
34	Итоговое занятие, результаты диагностики	Психологическая игра, изготовление сувениров, чаепитие	1
	Резерв		1

7 класс

№	Наименование раздела, тема занятия	Виды и форма внеурочной деятельности	Кол-во часов
Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека 11 часов			
1-2	Я повзрослел	Познавательная деятельность, элементы упражнения	2
3	У меня появилась агрессия	Беседы, групповые обсуждения, диагностическая процедура	1
4	Как выглядит агрессивный человек?	Элементы тренинговых упражнений	1
5	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия	Рольевые игры, тренинговые упражнения	1
6-7	Конструктивное реагирование на агрессию	Эмоционально-символические и релаксационные методы	2
8-9	Агрессия во взаимоотношениях между людьми, родителями и детьми, (телефон доверия)	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	2
10-11	Учимся договариваться	Дискуссионные и рольевые игры	2
Раздел 2. Уверенность в себе, ее роль в развитии человека 11 часов			
12	Уверенность в себе, зачем она нужна человеку.	Диагностическая процедура	1
13-14	Источники уверенности в себе	Рольевые игры психогимнастические, Эмоционально-символические и релаксационные методы	2
15-16	Какого человека мы называем уверенного в себе?	Эмоционально-символические и релаксационные методы	2
17	Я становлюсь увереннее.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
18-19	Уверенность и самоуважение	Рольевые игры, Дискуссионные игры,	2
20	Уверенность и самоуважение к другим	Беседы, групповые обсуждения,	1

		индивидуальная работа	
21	Уверенность в себе и милосердие.	Ролевые игры, Дискуссионные игры,	1
22	Уверенность в себе и непокорность	Ролевые игры, Дискуссионные игры, психогимнастика	1
Раздел 4. Конфликт и их роль в усилении Я 9 часа			
23-24	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	Дискуссионные и ролевые игры	2
25-26	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление и уход от конфликта.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	2
27-28	Конструктивное разрешение конфликтов	Беседы, групповые обсуждения,	2
29-30	Конфликт, как возможность развития.	Беседы, групповые обсуждения,	2
31	Готовность к разрешению конфликта	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека 3 часов			
32	Что такое ценности?	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические методы	1
33	Ценности и жизненный путь человека (выходная)	Диагностическая процедура	1
34	Итоговое занятие, результаты диагностики	Психологическая игра, изготовление сувениров, чаепитие	1
	Резерв		1

8 класс

<i>№</i>	<i>Наименование раздела, тема занятия</i>	<i>Виды и форма внеурочной деятельности</i>	<i>Кол-во часов</i>
Раздел 1. Я -концепция и ее ключевые компоненты 8 часов			
1	Вводное занятие.	Познавательная деятельность, элементы упражнения	1
2	Отношение к себе	Познавательная деятельность, элементы упражнения	1
3	Диагностика УУД	Диагностическая процедура (познавательная и личностная сфера)	1
4	Самоуважение.	Элементы тренинговых упражнений	1
5	Причины снижения самоуважения.	Ролевые игры, тренинговые упражнения	1
6	Самоконтроль.	Диагностическая процедура	1
7	Проявление самоконтроля	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
8	Самоэффективность	Дискуссионные и ролевые игры	1
9	Повышение самоэффективности	Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
Раздел 2 Межличностная привлекательность: любовь и дружба 2 часа			
10	Пол, как ключевой аспект Я	Ролевые игры психогимнастические, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1

11	Личностные особенности мужчин и женщин	Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
Раздел 3. Основные состояния человека 7 часов			
12	Три состояния личности: Ребенок	Рольевые игры, Дискуссионные игры,	1
13	Три состояния личности: Родитель	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
14	Три состояния личности: Взрослый	Рольевые игры, Дискуссионные игры,	1
15	Я и мое настоящее. «Здесь и сейчас»	Рольевые игры, Дискуссионные игры, психогимнастика	1
16	Внутренний ребенок: он какой?	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
17	Самооценка, определение самооценки.	Диагностическая процедура	1
18	Каждый видит мир и чувствует по-своему	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
19	Трудные ситуации могут научить меня.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
Раздел 4. Эмоциональный мир человека 11 часа			
20	Эмоции и чувства	Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
21	Психологические состояния и их свойства	Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
22	Напряжение	Дискуссионные и рольевые игры	1
23	Настроение	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
24	Настроение и активность человека	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
25	Как управлять своим состоянием, саморегуляция.	Беседы, групповые обсуждения, индивидуальная работа	1
26	Самоконтроль . определение степени самоконтроля.	Диагностическая процедура	1
27	Как изменить состояние	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические и релаксационные методы	1
28	Взрослый аспект состояний. уравновешенность	Беседы, групповые обсуждения,	1
29	Стресс. Влияние на психологическое состояние.	Беседы, групповые обсуждения,	1
30	Трудные ситуации	Рольевые игры	1
Раздел 5. Мотивационная сфера личности 4 часа			
31	Мотив и его функции. Борьба мотивов	Беседа, дискуссия. Рольевая игра.	1
32	Мечты, привычки, интерес.	Дискуссионные игры, Эмоционально-символические методы	1
33	Диагностика УУД (выходная)	Диагностическая процедура	1
34	Итоговое занятие, результаты диагностики	Беседы, групповые обсуждения,	1