



МУНИЦИПАЛЬНОЕ НЕТИПОВОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №76»

Принято
Педагогическим советом
« 30 » 08 2018 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор «Лицей №76» В. Иванова
Приказ № 299
« 01 » 09 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса
внеурочной деятельности
социальной направленности «Тропинка к своему Я»
для учащихся 5-7 классов

Составитель
Демидова Карина Дмитриевна,
педагог-психолог

Согласовано
Заместитель директора по УВР
М.В. (Умилкевич Л.К.)
« 28 » 08 2018 г.


Рассмотрено и одобрено
МО учителей - предметников
Протокол №1
« 28 » 08 2018 г.

Новокузнецк, 2018



ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. Паспорт**
 - 2. 5 класс**
 - Результаты освоения программы
 - Содержание рабочей программы
 - Тематический план
 - 3. 6 класс**
 - Результаты освоения программы
 - Содержание рабочей программы
 - Тематический план
 - 4. 7 класс**
 - Результаты освоения программы
 - Содержание рабочей программы
 - Тематический план
- Лист внесения изменений**

	<p align="center">Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-7 классов</p>	
		Стр. 3 из 17

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-7 классов
Годовой объем рабочей программы	34 часа
Количество учебных часов в неделю по учебному плану	1 час
Примерная (авторская) программа (название, автор и год издания), на основе которой разработана рабочая программа	Рабочая программа для 5-6 классов разработана с учетом программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011). Программа занятий для 7 классов разработана с учетом авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).
Используемый учебно-методический комплект (для учителя)	Программа формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) Авторская программа А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).
Цель рабочей программы	Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе.
Задачи рабочей программы	1.Формировать общие представления учащихся о психологии как науке. 2.Формировать бережное отношение к своему здоровью. 3.Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
Особенности реализации рабочей программы	Программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 5-7 классов и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях. Занятия проводятся в кабинете, имеющем 2 зоны: учебную и игровую, в групповой форме, 1 час в неделю. Срок реализации программы: 3 года. Занятия проходят в тренинговой форме, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.
Формы организации и виды деятельности	Виды деятельности: игровые, что соответствует возрастным особенностям ребенка. Формы работы: групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты. Используются методы: приемы саморегуляции, рисуночные



**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности социальной направленности
«Тропинка к своему Я»
для учащихся 5-7 классов**

Стр. 4 из 17

методы, метод направленного воображения, игры, элементы сказкотерапии, когнитивные и дискуссионные методы.

5 КЛАСС

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Учащиеся получают знания

- ✓ о своих личных качествах, способностях и возможностях;
- ✓ эмоциональных состояниях и саморегуляции;
- ✓ навыках саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- ✓ контроле собственного агрессивного поведения;
- ✓ ответственности за свои чувства, мысли и поступки.

Познавательные УУД:

- ✓ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- ✓ адекватно воспринимать оценки учителей;
- ✓ уметь распознавать чувства других людей;
- ✓ формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- ✓ строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ✓ самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;

Личностные УУД:

- ✓ Распознавать свои чувства и выражать их.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ

Индивидуальная оценка:

- ✓ Карта достижений (самооценка)
- ✓ Опросник общего эмоционального отношения к школе.

Коллективный результат:

- ✓ Выставка творческих работ



СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Тема 1. Я - пятиклассник (10 ч):

Давайте познакомимся; Что такое 5 класс; Мы и наши близкие; Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит; Мы и наши привычки (режим дня); Мы и наши привычки (правила личной гигиены); Мы и наши привычки (правила рационального питания); Мы, наши недостатки и достоинства; Мы, наши права и обязанности; Мы и наш класс.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе.

Тема 2. Введение в мир психологии (9 ч):

Зачем человеку нужны занятия психологией; Кто я, какой я; Я могу; Я нужен; Я мечтаю; Я – это мои цели; Я – это мое детство; Я – это мое настоящее; Я – это мое будущее.

Виды деятельности: игровая, проблемно-ценностное общение.

Формы организации: Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции Я.

Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (3 ч)

Чувства бывают разные; Стыдно ли бояться; Имею ли я право сердиться и обижаться.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, обсуждение.

Тема 4. Я и мой внутренний мир (2 ч):

Каждый видит мир и чувствует по-своему; Любой внутренний мир ценен и уникален.

Виды деятельности: игровая, проблемно-ценностное общение, познавательная.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, обсуждение.

Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир (2ч):

Трудные ситуации могут научить меня; В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, обсуждение.

Тема 6. Я и Ты (5 ч):

Я и мои друзья; У меня есть друг; Я и мои «колючки»; Что такое одиночество; Я не одинок в этом мире.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа.

Тема 7. Мы начинаем меняться (2 ч):

Нужно ли человеку меняться; Самое важное – захотеть меняться.


Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, практикум, обсуждение.

Тема 8. Итоговое занятие (1ч)

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение.

Формы организации: Обсуждение.

	<p align="center">Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-7 классов</p>	
		Стр. 6 из 17

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Содержание программы	Методы и формы, используемые на занятиях	Количество часов
1. Я - пятиклассник				10
1.1		Давайте познакомимся	групповые игры, ролевые игры, рисование.	1
1.2		Что такое 5 класс?	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.3		Мы и наши близкие	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.4		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.5		Мы и наши привычки (режим дня)	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.6		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.7		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.8		Мы, наши недостатки и достоинства	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.9		Мы, наши права и обязанности	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.10		Мы и наш класс	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
2. Введение в мир психологии				9
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	групповые игры,	1



Рабочая программа курса внеурочной
деятельности социальной направленности
«Тропинка к своему Я»
для учащихся 5-7 классов

Стр. 7 из 17

			ролевые игры, рисование	
2.2		Кто я, какой я?	групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты	1
2.3		Я могу	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
2.4		Я нужен!	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
2.5		Я мечтаю	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
2.6		Я – это мои цели	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
2.7		Я – это мое детство	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
2.8		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
3. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства.				4
3.1		Чувства бывают разные	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
3.2		Стыдно ли бояться	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
3.3		Имею ли я право сердиться и обижаться?	групповые игры, ролевые игры, рисование	2
4. Я и мой внутренний мир				2
4.1		Каждый видит мир и чувствует по-своему	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
4.2		Любой внутренний мир ценен и уникален	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
5. Кто в ответе за мой внутренний мир?				2
5.1		Трудные ситуации могут научить меня	групповые игры, ролевые игры, рисование	1



Рабочая программа курса внеурочной
деятельности социальной направленности
«Тропинка к своему Я»
для учащихся 5-7 классов

Стр. 8 из 17

5.2		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
6. Я и ты				5
6.1		Я и мои друзья	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
6.2		У меня есть друг	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
6.3		Я и мои «колючки»	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
6.4		Что такое одиночество?	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
6.5		Я не одинок в этом мире	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
7. Мы начинаем меняться				2
7.1		Нужно ли человеку меняться?	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
7.2		Самое важное – захотеть меняться	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
8. Итоговое занятие				1
8.1		Итоговое занятие	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
Итого:				34



6 КЛАСС

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Учащиеся получают знания

- ✓ о навыках саморегуляции в общении со сверстниками и учителями (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности).
- ✓ о навыках нормативного поведения и самостоятельности действий по инструкции педагога.

Познавательные УУД:

- ✓ осознанному произвольному построению речевого высказывания.

Коммуникативные УУД:

- ✓ формирование положительной мотивации к учению;
- ✓ развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

Личностные УУД:

- ✓ владеть навыками принятия и взаимопонимания в детском коллективе;
- ✓ анализировать свой характер, его сильные и слабые стороны;
- ✓ научиться распознавать свои чувства и выражать их.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ

Индивидуальная оценка:

- ✓ Тест школьной тревожности Филлипса.
- ✓ Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.
- ✓ Самооценка Дембо-Рубинштейн.

Коллективный результат:

- ✓ Выставка творческих работ.



СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (8 ч):

Я повзрослел; У меня появилась агрессия; Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия; Конструктивное реагирование на агрессию; Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми; Учимся договариваться.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, развивающие игры, обсуждение.

Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (12 ч)

Зачем человеку нужна уверенность в себе; Источники уверенности в себе; Мои способности; Я, мои успехи и неудачи; 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.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра.

Тема 3. Конфликты и их роль в развитии Я (6 ч):

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице; Способы поведения в конфликте; Конструктивное разрешение конфликтов; Конфликт как возможность развития; Готовность к разрешению конфликта.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, практикум, развивающие игры, обсуждение.

Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека (3 ч):

Что такое ценности; Ценности и жизненный путь; Мои ценности.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Фронтальная работа, беседа, обсуждение.

Тема 5. Мой внутренний мир (4ч):

Мир эмоций. Настроение; Наш темперамент; Мой характер.


Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, игровые методы, методы психической саморегуляции.

Тема 6. Итоговое занятие (1ч)

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение.

Формы организации: Обсуждение, круглый стол.

	<p align="center">Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-7 классов</p>	
		Стр. 11 из 17

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Содержание программы	Методы и формы, используемые на занятиях	Количество часов
1. Агрессия и ее роль в развитии человека				8
1.1		Я повзрослел	групповые игры, ролевые игры	1
1.2		У меня появилась агрессия	Тесты	1
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	групповые игры, ролевые игры	2
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	групповые игры, ролевые игры	1
1.6		Учимся договариваться	групповые игры, ролевые игры	2
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека				12
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	групповые игры, ролевые игры	1
2.2		Источники уверенности в себе	групповые игры, ролевые игры	1
2.3		Мои способности	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
2.4		Я, мои успехи и неудачи	групповые игры, ролевые игры	1
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	групповые игры, ролевые игры, рисование	2
2.6		Я становлюсь увереннее	групповые игры, ролевые	1



Рабочая программа курса внеурочной
деятельности социальной направленности
«Тропинка к своему Я»
для учащихся 5-7 классов

Стр. 12 из 17

			игры, рисование	
2.7		Уверенность и самоуважение	групповые игры, ролевые игры	1
2.8		Уверенность и уважение к другим	групповые игры, ролевые игры	1
2.9		Уверенность в себе и милосердие	групповые игры, ролевые игры	1
2.10		Уверенность в себе и непокорность	групповые игры, ролевые игры	1
3. Конфликты и их роль в развитии Я				6
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	групповые игры, ролевые игры, рисование	2
3.2		Способы поведения в конфликте	Тесты	1
3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	Тренинг	1
3.4		Конфликт как возможность развития	групповые игры, ролевые игры	1
3.5		Готовность к разрешению конфликта	групповые игры, ролевые игры	1
4. Ценности и их роль в жизни человека				3
4.1		Что такое ценности?	групповые игры, ролевые игры	1
4.2		Ценности и жизненный путь	Сказкотерапия	1
4.3		Мои ценности	Рисование	1
5. Мой внутренний мир				4
5.1		Мир эмоций. Настроение	Тесты, рисование	2
5.2		Наш темперамент	Тесты, рисование	1
5.3		Мой характер	Тесты, рисование	1
6. Итоговое занятие				1
6.1		Итоговое занятие	групповые игры, ролевые игры	1



7 КЛАСС

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Учащиеся получают знания

- ✓ о индивидуальных и эмоциональных особенностях людей;
- ✓ работы в тренинговой группе;
- ✓ способах разрешения конфликтных ситуаций;
- ✓ ведения конструктивного диалога;
- ✓ определять жизненные цели и задачи.

Познавательные УУД:

- ✓ анализировать;
- ✓ работать с текстом;
- ✓ развитие воображения;
- ✓ развитие внимания и памяти.

Личностные УУД

- ✓ адекватно вести себя в различных ситуациях;
- ✓ различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- ✓ контролировать эмоции, управлять ими;
- ✓ отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- ✓ успешно адаптироваться в социуме.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ

Индивидуальная оценка:

- ✓ Тест «Эмоций». Модифицированный вариант теста Басса- Дарки.
- ✓ Методика исследования самооценки.
- ✓ Тест символического «Я» позиция к ученикам, родителям, учителю.

Коллективный результат:

- ✓ Творческий проект.



СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Тема 1. Характер и эмоции (11ч):

Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции; Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»; «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем; Нужно ли управлять своими эмоциями; Бумажное зеркало (диагностика).

Виды деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение, групповые и ролевые игры.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, практикум. психогимнастические, ролевые игры, дискуссионная игра.

Тема 2. Негативные эмоции (8ч):

Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка; Страх оценки. Побеждаем все тревоги; Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться; Обида. Как простить обиду; Я виноват.

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, групповые и ролевые игры.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, игровые методы, методы психической саморегуляции.

Тема 3. Стресс (5ч):

Что такое «стресс»; Я умею бороться со стрессом; Умение принимать решение.

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, групповые и ролевые игры.

Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, игровые методы, методы психической саморегуляции, работа в группах по алгоритму, обсуждение.

Тема 4. Эмпатия (9ч):

Эмпатия; Зачем нужна эмпатия; Развиваем эмпатию; Тренировка «Я-высказываний»; Compliments; Какой я на самом деле.

Виды деятельности: групповые и ролевые игры.


Формы организации: Индивидуальная, групповая работа, словесные методы, работа в парах, игровые методы.

Тема 5. Итоговое занятие(1ч):

Моя линия жизни.

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение.

Формы организации: Работа в группах, обсуждение.

	<p align="center">Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-7 классов</p>	
		Стр. 15 из 17

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Содержание занятия	Методы и формы, используемые на занятиях	Количество часов
1. Характер и эмоции				11
1.1		Я – подросток. Что это значит?	групповые игры, ролевые игры, тесты	1
1.2		Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	групповые игры, ролевые игры, тесты	3
1.3		Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	групповые игры, ролевые игры, рисование	2
1.4		«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	групповые игры, ролевые игры	2
1.5		Нужно ли управлять своими эмоциями?	Сказкотерапия	1
1.6		Бумажное зеркало (диагностика).	Тесты	2
2. Негативные эмоции				8
2.1		Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	групповые игры, ролевые игры, сказкотерапия	2
2.2		Страх оценки. Побеждаем все тревоги.	групповые игры, ролевые игры	1
2.3		Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	групповые игры, ролевые игры	2
2.4		Обида. Как простить обиду?	групповые игры, ролевые игры, рисование	2
2.5		Я виноват?	групповые игры, ролевые игры	1
3. Стресс				5
3.1		Что такое «стресс».	групповые игры, ролевые игры, тесты	2
3.2		Я умею бороться со стрессом.	групповые игры, ролевые игры, рисование	1



Рабочая программа курса внеурочной
деятельности социальной направленности
«Тропинка к своему Я»
для учащихся 5-7 классов

Стр. 16 из 17

3.3		Умение принимать решение.	групповые игры, ролевые игры	2
4.Эмпатия				9
4.1		Эмпатия.	групповые игры, ролевые игры	1
4.2		Зачем нужна эмпатия?	групповые игры, ролевые игры	1
4.3		Развиваем эмпатию.	групповые игры, ролевые игры	2
4.5		Тренировка «Я-высказываний».	Тренинг	2
4.6		Комплименты.	групповые игры, ролевые игры	2
4.7		Какой я на самом деле?	групповые игры, ролевые игры	1
5.Итоговое занятие				1
5.1		Моя линия жизни.	групповые игры, ролевые игры, рисование	1
Итого:				34

