

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Просвещения Хабаровского края

Управление образования администрации

города Комсомольска - на - Амуре

МОУ СОШ № 62

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Терентьева Н.В.
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Терентьева Н.В.
приказ №155 от «31» 08
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Школа самопознания»

5 класс

Комсомольск - на- Амуре 2023

Общие сведения

Рабочая программа по элективному курсу «Тропинка к своему Я» составлена на основе следующих нормативно- правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2. 2821-10, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г.
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования;
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- Учебного плана МОУ СОШ № 62 на 2023-2024 учебный год;

Рабочая программа рассчитана для обучающихся 5 класса

Количество часов на которое рассчитана программа

Данная рабочая программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 5,6,7 класса разработана на основе программы уроков по психологии 5-7 классов «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, М.: Генезис, 2010 г. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Программа данного курса представляет систему диагностических и тренинговых занятий и рассчитана на 3 года обучения, является продолжением курса изучения психологии в начальной школе.

Цель и задачи курса «Тропинка к своему Я»

Целью изучения курса «Тропинка к своему Я» данного курса является с одной стороны, формирование психологического здоровья, а с другой стороны – выполнение возрастных задач развития. Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

1. Помощь в осознании подростком своих изменений как в эмоциональном, так и в физическом плане,
2. Формирование навыков взаимоотношения, основанных на любви, сердечности, возможности не только принимать что- либо от людей, но и учиться отдавать,
3. Обогащение представлений о собственных способностях и возможностях.
4. Способствовать адекватному самовыражению,
5. Обсуждение проблемы подростковой дружбы.

Общая характеристика факультативного курса

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Подростку особенно трудно, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом, и как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для шестиклассников особое значение. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Поскольку подростковый возраст является критическим периодом в жизни человека, возникает необходимость в подобной программе, где подросток включен и участвует в групповых занятиях психопрофилактической направленности.

Программа элективного курса рассчитана на 34 часа, по одному часу в неделю.

Используемые технологии:

- наблюдение (комментирование действий при выполнении упражнений на занятиях);
- опрос на знание терминологии;
- анкетирование;
- мониторинг результативности реализации программы в соответствии с заявленными критериями оценки;
- сбор отзывов детей, родителей, педагогов о проведении курса.

Предметные результаты освоения курса в соответствии с требованиями ФГОС:

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки и поведение других людей),
- формирование самооценки, развитие навыков саморегуляции своего поведения, эмоционального состояния,
 - знать способы поведения в конфликте,
 - знать и различать в повседневной жизни проявление милосердия, непокорности, уважения к другим людям,
 - уметь составлять проекты, презентации по пройденным темам.
- уметь представить проект своей работы перед аудиторией

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умения чувствовать ответственность за свои поступки,
- усвоение понятий детство, юность, подросток, мечта, фантазия,
- умение правильно реагировать на проявление агрессии со стороны,
- разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение находить источники уверенности в себе,
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью,

- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь справляться с проявлениями личной агрессии,

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умение применять все способы поведения в разрешении конфликта,
- умение разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимание и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни,
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты,

Предметные результаты освоения курса в соответствии с требованиями ФГОС:

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки и поведение других людей),
- формирование самооценки, развитие навыков саморегуляции своего поведения, эмоционального состояния,
 - знать способы поведения в конфликте,
 - знать и различать в повседневной жизни проявление милосердия, непокорности, уважения к другим людям,
 - уметь составлять проекты, презентации по пройденным темам.
 - уметь представить проект своей работы перед аудиторией

Содержание программы

6 класс

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Водное занятие	1	-	1
2	Агрессия и ее роль в жизни человека	-	8	8
3	Конфликты	1	9	10
4	Уверенность в себе	-	9	9
5	Жизненные ценности человека	-	5	5
6	Итоговое занятие	-	1	1
7	Итого	2	32	34

Введение. Предмет и задачи курса (1ч.).

Занятие 1. Беседа.

2. Агрессия и ее роль в жизни человека (8 часов).

Занятия 2 – 9. Работа со сказкой, упражнения и тренинговые занятия по осознанию различия между агрессией и агрессивностью, контролю собственного поведения.

3. Конфликты (10 часов).

Занятия 10-19. проведение психологических тестов, работа со сказкой, упражнения способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

4. Уверенность в себе (9 часов).

Занятия 20-28. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые игры на повышение самооценки.

5. Жизненные ценности человека (5 часов).

Занятия 29-33. Беседа, позволяющие задуматься о собственных жизненных ценностях, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

6. Итоговое занятие (1ч.)

Занятия 34. Показ мини-проектов, презентаций «Я - шестиклассник».

Формы оценивания

Контроль проводится для определения степени достижения целей обучения, уровня сформированной знаний, умений и навыков. Он осуществляется в виде практических упражнений во время занятий или домашних заданий. Выполнение практических упражнений помогает установить степень усвоения материала.

Подведение итогов реализации программы проводится путём подготовки и защиты мини – проекта «Я – шестиклассник». Данная форма контроля направлена на оптимизацию учебного процесса и оказание учащимся содействия в самоопределении. Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Введение. Предмет и задачи курса	1
2		Я повзрослел.	1
3		У меня появилась агрессия.	1
4		Как выглядит агрессивный человек?	1
5		Агрессивный ли вы человек?	1
6		Агрессия и темперамент	1
7		Конструктивное реагирование на агрессию	1
8		Агрессия между родителями и детьми	1
9		Учимся договариваться	1
10		Что такое конфликт. Конфликты в школе, дома, на улице.	1
11		Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1
12		Конструктивное разрешение конфликтов	1
13		Конфликт как возможность развития	1
14		Готовность к разрешению конфликта	1
15		Классификация эмоций, их выражение.	1
16		Эмоции и поведение человека	1
17		Вербальные и невербальные способы выражения эмоций	1
18		Общение и терпимость	1
19		Правила общения	1
20		Самооценка и уверенность	1
21		Зачем человеку уверенность в себе?	1
22		Источники уверенности в себе	1
23		Какого человека можно назвать уверенным в себе?	1
24		Я становлюсь увереннее	1
25		Уверенность и самоуважение	1
26		Уверенность и уважение к другим	1
27		Уверенность в себе и милосердие	1
28		Уверенность и непокорность	1
29		Что такое ценности	1
30		Ценности и жизненный путь человека	1
31		Мои ценности	1
32		Воля и саморегуляция	1
33		Подготовка к мини – проекту	1
34		Итоговое занятие.	1