

**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»**

**6 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;

На изучение курса по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в 6 классе отводится 35 часа, в -9 классе 35 часа

Рабочая программа рассчитана для обучающихся 6 класса

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### ***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

#### ***Метапредметные результаты:***

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

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

#### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов 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 этюды, упражнения, 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.

### **Форма занятий**

#### **Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (6 часов)**

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к

«умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.

«Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания». «Умственный мусор».

Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать».

«Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).

Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал».

Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель). «Что изменилось».

#### **Раздел 2. Эмоциональный мир человека (11 часов)**

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние».

«Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке».

«Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».

Напряжение. «Что такое напряжение».

«Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».

Приемы внешней регуляции состояния.

«Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».

Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». «Царевна Несмеяна» «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».

Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения».

«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание).

«Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация».

«Самовнушение».

Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». "От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики».

Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

«Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест».

«Собери свою команду». «Доведи друга».

Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс».

Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша» стрессоустойчивости».

«Словесная дуэль».

### **Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (8 часов)**

Способы восприятия информации. Способы восприятия информации «Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».

Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».

Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией».

«Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией.

«Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

### **Раздел 4. Мотивационная сфера личности (4 часа)**

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.

Мотив и его функции. «Что такое “мотив”». «Какие бывают мотивы».

Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».

«Дружная пара».

Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает».

Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».

### **Раздел 5. Профориентация (6 часов)**

Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков.

Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради.

Время взростеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».

Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры.

Что было до ...История возникновения психологии.

### **Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)**

### Календарно-тематическое планирование для 8 класса

| №                                                                                 | Дата | Тема занятия                                                          | Кол-во |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты</b>                           |      |                                                                       |        |
| 1                                                                                 |      | Я - концепция                                                         | 1      |
| 2                                                                                 |      | Самоуважение                                                          | 1      |
| 3                                                                                 |      | Самоконтроль                                                          | 1      |
| 4                                                                                 |      | Уверенность в себе                                                    | 2      |
| 5                                                                                 |      | Пол как ключевой аспект Я                                             | 1      |
| <b>Раздел 2. Эмоциональный мир человека.</b>                                      |      |                                                                       |        |
| 6                                                                                 |      | Психические состояния и их свойства                                   | 1      |
| 7                                                                                 |      | Напряжение                                                            | 1      |
| 8                                                                                 |      | Приемы внутренней регуляции состояния                                 | 2      |
| 9                                                                                 |      | Приемы саморегуляции                                                  | 2      |
| 10                                                                                |      | Настроение                                                            | 1      |
| 11                                                                                |      | Настроение и активность человека                                      | 1      |
| 12                                                                                |      | Возрастной аспект состояний : состояния подростков                    | 1      |
| 13                                                                                |      | Стресс                                                                | 1      |
| 14                                                                                |      | Стресс и стрессоустойчивость                                          | 1      |
| <b>Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</b> |      |                                                                       |        |
| 15                                                                                |      | Способы восприятия информации                                         | 2      |
| 16                                                                                |      | Способы переработки информации                                        | 1      |
| 17                                                                                |      | Темп работы с информацией                                             | 1      |
| 18                                                                                |      | Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией   | 2      |
| 19                                                                                |      | Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией | 2      |
| <b>Раздел 4. Мотивационная сфера личности</b>                                     |      |                                                                       |        |
| 20                                                                                |      | Мотив и его функции                                                   | 1      |
| 21                                                                                |      | Борьба мотивов                                                        | 1      |
| 22                                                                                |      | Привычки, интересы, мечты                                             | 1      |
| 23                                                                                |      | Мотивация помощи и альтруистического поведения                        | 1      |
| <b>Раздел 5. Профориентация</b>                                                   |      |                                                                       |        |
| 24                                                                                |      | Профориентация. Хочу и умею                                           | 1      |
| 25                                                                                |      | Моя профессия                                                         | 2      |
| 26                                                                                |      | Время взрослеть                                                       | 1      |
| 27                                                                                |      | Виртуальный мир: возможности и опасности                              | 1      |
| 28                                                                                |      | Что было до ...                                                       | 1      |
| 29                                                                                |      | <b>Итоговое занятие</b>                                               |        |
| <b>Всего часов:35</b>                                                             |      |                                                                       |        |