



Приказ № 143 от 01.09.2021 г.

«Рассмотрено» Руководитель МО МБОУ «СОШ №31 им. А.П. Жданова»  Шилина О.В. Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «СОШ №31 им. А. П. Жданова»  Селезнев Н.А. « <u>01</u> » <u>09</u> 2021 г.
---	--

Рабочая программа
внеурочных занятий «Тропинка к своему Я»
для учащихся 5,6,7 класса
направление – духовно – нравственное
Учитель: Долгова Полина Юрьевна
I квалификационная категория

Планируемые результаты

Личностные УУД:

- осознание внутренней позиции школьника через новые обязанности;
- формирование установки на преодоление школьных трудностей;
- желание быть успешным в учебе;
- найти свое место в школьной жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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.

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.

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.

Формы организации учебных занятий

1. Мини-лекции;
2. Беседы;
3. Групповая дискуссия;
4. Упражнения тренингового характера;
5. Психологические игры;
6. Работа в малых (рабочих) группах;
7. Выполнение упражнений с фиксацией их на бумаге;
8. Методы психологического исследования (психодиагностика);
9. Медиативные упражнения;
10. Рассказ – повествование;
11. Презентация;
12. Рефлексия опыта, полученного на занятиях.

Основные виды учебной деятельности

1. Работа с текстами, со сказками;
2. Наблюдение;
3. Подготовка сообщений, докладов;
4. Решение задач – вопросов;
5. Планирование хода решения психологических задач;
6. Игровая деятельность.
7. Аналитическая деятельность.

Содержание программы «Тропинка к своему Я» 5 класс

Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час)

Занятие 1. Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Диагностика.

Раздел 2. Я – это я (4 часа)

Занятие 2. Кто я, какой я?

Сказка о мышонке.

Занятие 3. Я – могу. Я – нужен!

Самореклама.

Занятие 4. Я – это мои цели. Определение самооценки.

Диагностика, рисунок «Я – человек».

Занятие 5. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Создание коллажа.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (3 часа)

Занятие 6. Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться?

Работа с рисунками.

Занятие 7. Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности.

Диагностика.

Занятие 8. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Работа со сказкой «Волшебный мир».

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Занятие 9. Каждый видит мир и чувствует по- своему.

Работа с рисунками.

Занятие 10. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Создание группового коллажа.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (1 час)

Занятие 11. Трудные ситуации могут научить меня.

Ролевые игры.

Раздел 6. Я и ты. (3 часа)

Занятие 12. Я и мои друзья. У меня есть друг.

Упражнение «Я ищу друга».

Занятие 13. Я и мои «колючки».

Игра «Фант».

Занятие 14. Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Игра на объединение «Молекулы».

Раздел 7. Мы начинаем меняться (3 часа)

Занятие 15. Нужно ли человеку меняться?

Работа со сказкой.

Занятие 16. Самое важное – захотеть меняться.

Самопрезентация.

Занятие 17. Диагностика УУД. Итоговое.

Содержание программы «Тропинка к своему Я» 6 класс

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (6 часов)

Цель: помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Занятие 1. Введение. Диагностика личности.

Исследование самооценки, социометрия, уровень агрессии, темперамента.

Занятие 2. Я повзрослел. У меня появилась агрессия.

Работа со сказкой «Лабиринт души», «про Рона».

Занятие 3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?

Работа со сказкой «Время».

Занятие 4. Конструктивное реагирование на агрессию.

Работа с притчами.

Занятие 5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Сказка про Крича.

Занятие 6. Учимся договариваться.

Рисуем маски. Работа с притчей. Практика.

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (4 часа)

Цель: помочь обучающимся обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.

Занятие 7. Зачем человеку нужна уверенность в себе?

«Портрет», работа со сказкой «Про мальчика Неудоба».

Занятие 8. Источники уверенности в себе.

«Мои ресурсы», работа с рассказом шестиклассника.

Занятие 9. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Сказка «Маленькая волна».

Занятие 10. Уверенность, самоуважение, уважение к другим.

Работа со сказкой «Молодое дерево». Практика.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я (3 часа)

Цель: помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Занятие 11. Что такое конфликт? Способы поведения в конфликте.

«Рисунок моего стиля поведения в конфликте».

Занятие 12. Конфликт как возможность развития.

Сказка про цветной снег.

Занятие 13. Готовность к разрешению конфликта.

Сказка «Город», практикум.

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека (4 часа)

Цель: побудить обучающихся задуматься о собственных жизненных ценностях.

Занятие 14. Что такое ценности?

Работа в тетради «Ценности взрослых и подростков»

Занятие 15. Ценности и жизненный путь человека.

Сказка про еловую шишечку.

Занятие 16. Мои ценности.

«Герб моих ценностей» Практика.

Занятие 17. Защита проекта «Я – есть Я». Подведение итогов.

Итого: 17 часов.

Содержание программы «Тропинка к своему Я», 7 класс

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.

Урок 1. Входная диагностика личности.

Вводный урок, диагностика самооценки, уровня коммуникаций.

Урок 2. Чувства. Почему нам нужно изучать чувства?

Упражнение «Разыгрывание ситуации», «Копилка чувств».

Урок 3. Основные законы психологии эмоций (основные эмоции, образование эмоциональных комплексов)

Разыгрывание ситуации «Клиент – психолог».

Урок 4. Законы саморегуляции

Упражнение «Коллективный рисунок».

Урок 5. Запреты на чувства

Упражнение «Составь комплекс».

Урок 6. Эффект обратного действия

Упражнение «Что чувствует человек, если...».

Урок 7. Передача чувств по наследству

Упражнение «В чем отличие?».

Урок 8. Психогигиена эмоциональной жизни

Игра «Путаница».

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека.

Урок 9. Информация о человеке.

Игра «Я тебя понимаю».

Урок 10. Понимание жестов, поз.

Игра «Живое зеркало».

Урок 11. Невербальные признаки обмана.

Игра «Искренний комплимент».

Урок 12. Впечатление.

Игра «Я устраиваюсь на работу».

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба.

Урок 13. Привлекательность человека.

Игра «Волшебное превращение».

Урок 14. Дружба.

Упражнение «Что для меня важно».

Урок 15. Романтические отношения. Влюбленность. Любовь.

Игра «Я люблю конечно всех...».

Урок 16. Развитие половой идентичности у подростков.

Упражнение «Мои ценности».

Урок 17. Публичное выступление «Рассказ обо мне». Подведение итогов.

Итого: 17 ч.

