

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»



Обсуждена на заседании
М/О учителей технологии и предметов
эстетического цикла
Протокол № 1 от 28.08. 2018 г.
Руководитель М/О *И.П. Маркина*

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 28.08. 2018 г.
Председатель МС: *Н.А. Плетнёва*

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

ПУТЬ К СЕБЕ

Срок реализации: три года

для 5 - 7 классов

на 102 часа

Составитель: Подойницына
Татьяна Анатольевна, педагог-психолог

Кемерово

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы организации:

Беседа, игра, психологический тренинг, диагностика, индивидуальная беседа, просмотр видеофильма и его обсуждение

5 класс

Темы:

1. Введение в мир психологии – 1ч.

Обсудить, зачем человеку заниматься психологией? Что такое психология. Чем отличаются понятия человек-личность-индивид-индивидуальность.

Виды учебной деятельности: коллективная работа, коммуникативные игры.

2. Психологическое изучение личности учащихся.-2 ч.

Диагностика тревожности (школьной, межличностной, самооценочной), диагностика учебной мотивации.

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа.

3. Познай себя. Я-могу - 2ч.

Обсудить тему уникальности каждого человека. Дать определение особенностям. Предложить учащимся описать свои индивидуальные особенности.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

4. Личностные особенности подростков - 2ч.

Обсудить значимость человека. Определить список необходимых вещей в школе, дома, на улице, обсудить значимость вещей в жизни человека. Поговорить, о чем мечтают пятиклассники, о чем мечтают взрослые люди. Обсудить тему «Зачем люди мечтают».

Виды учебной деятельности: коллективная работа, коммуникативные игры.

5. Воображение в жизни школьников. Зачем нужно мечтать.- 2ч.

Познание себя самый сложный процесс человека, обсудить с учащимися возможности человека.

Виды учебной деятельности: работа в паре, игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

6. Познавательная сфера школьников - 2ч.

Изучение познавательной сферы учащихся: внимание, память, мышление. Обсудить цели человека, зачем человеку нужны цели, какие цели человек может ставить перед собой.

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа, интеллектуальные игры.

7. Страна вообразилля. Я – это мое будущее- 2ч.

Показать пятиклассникам, что умение вообразить себе, первый шаг к осуществлению цели, воплощению будущего.

Виды учебной деятельности: групповая работа, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

8. Самооценка подростка.- 2ч.

Как можно развивать уверенность в себе, что и кто влияют на уверенность и неуверенность в себе пятиклассника.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

9. Умение доверять людям. Из чего складывается доверие.- 2ч.

Определить качеств, которые мешают общению. Определить качества, которые способствуют общению, возникновению доверия между людьми.

Виды учебной деятельности: работа в паре, методы формирования «эмоциональной грамотности».

10. Учиться – это здорово.- 2ч.

Обсудить с учащимися важность учения, помочь развивать навыки учения.

Виды учебной деятельности: коллективная работа, коммуникативные игры.

11. Дружба в жизни подростков.- 2ч.

Дружеские отношения очень важны каждому человеку, обсудить правила поддержания дружбы.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

12. Уникальность внутреннего мира человека.- 2ч.

Обсудить тему уникальности каждого человека. Дать определение понятиям «Я – реальное» и «Я – идеальное». Предложить учащимся нарисовать свою планету, со своими законами и правилами.

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа, приемы, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

13. Ресурсы человека и из чего они складываются.- 2ч.

Рассказать о качествах, которые составляют внутреннюю силу и помогают справиться со сложной ситуацией. Научить давать определения качествам характера.

Виды учебной деятельности: работа в паре, использование терапевтических метафор.

14. Умение договариваться с людьми, как способ сохранения дружбы.- 2ч.

Рассказать пятиклассникам как научиться правильно завязать дружбу, учиться умению договариваться

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры.

15. Из чего складывается уважение к людям.- 2ч.

Дать понятия «уверенность», «уважение», обсудить с пятиклассниками как необходимо добиваться уважения других, зависит ли от этого уважение.

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа, использование терапевтических метафор.

16. Я и мои одноклассники- 2ч.

Обсудить взаимоотношения внутри класса, научиться понимать внутренний мир других людей.

Виды учебной деятельности: групповая работа, методы формирования «эмоциональной грамотности».

17. У меня есть друг в классе- 2ч.

Поговорить и значимости друзей и о том, как мы выбираем друзей.

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры.

18. Подведение итогов. Повторение пройденного материала- 1ч.

Подведение итогов.

6 класс

Темы:

1. Введение. (1 час)

Зачем человеку заниматься психологией? Что такое психология. Чем отличаются понятия человек – личность – индивид - индивидуальность.

Виды учебной деятельности: коллективная работа, дискуссионные методы.

2. Эмоциональный мир подростков..(2 часа)

Дать определение понятию «качества личности», «темперамент», «характер». Рассмотреть взаимосвязь самооценки человека и особенностей его поведения. Рассмотреть эмоции подростка.

Написать сочинение на тему: «Какой я и чем отличаюсь от остальных».

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа, методы формирования «эмоциональной грамотности».

3. Волевые качества подростков. (2 часа)

Научить умению понимать другого человека. Вербализовать свои умения и навыки. Узнать свои волевые качества.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

4. Я нужен (2 часа)

Определить список необходимых вещей в школе, дома, на улице, обсудить значимость вещей в жизни человека.

Виды учебной деятельности: работа в паре, дискуссионные методы.

5. Как правильно ставить цели в жизни (2 часа)

Поговорить, о чем мечтают шестиклассники, о чем мечтают взрослые люди. Обсудить тему «Зачем люди мечтают». Как правильно формулировать цели.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

6. Составляем цели (2 часа)

Научить правильно, формулировать цели. Ставить задачи по достижению поставленных целей.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее (2 часа)

Определить целей в настоящем и в будущем. Составить список ценностей разных возрастных групп с целью научиться понимать и учитывать интересы другого человека.

Виды учебной деятельности: групповая работа, методы формирования «эмоциональной грамотности».

8. Многообразие внутреннего мира человека (2 часа)

Показать учащимся значимость мнения каждого. Научить слушать и слышать собеседника.

Виды учебной деятельности: работа в паре, использование терапевтических метафор.

9. Уникальность внутреннего мира подростка (2 часа)

Определить качеств, которые мешают общению. Определить качеств, которые способствуют общению.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

10. Нужно ли человеку меняться? (2 часа)

Обсудить важность положительных и отрицательных качеств личности, составить их список. Составить список «Мои важные изменения».

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа, методы формирования «эмоциональной грамотности».

11. Любой внутренний мир ценен (2 часа)

Обсудить тему уникальности каждого человека. Дать определение понятиям «Я – реальное» и «Я – идеальное». Предложить учащимся нарисовать свою планету, со своими законами и правилами.

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа, использование терапевтических метафор.

12. Внутренняя сила человека (2 часа)

Рассказать о качествах, которые составляют внутреннюю силу и помогают справиться со сложной ситуацией. Научить давать определения качествам характера.

Виды учебной деятельности: коллективная работа, коммуникативные игры.

13. Учимся договариваться (2 часа)

Поговорить об умении доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

14. Как формировать уверенность (2 часа)

Дать определение понятиям «уверенность». Поговорить о том, за что учащиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет уверенного человека.

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры.

15. Трудные ситуации могут научить меня.... (2 часа)

Поговорить о том, что в любом событии есть плюсы и минусы. Составить копилку трудных ситуаций шестиклассников.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры, дискуссионные методы.

16. Я и мои друзья (2 часа)

Поговорить и значимости друзей и о том, как мы выбираем друзей.

Виды учебной деятельности: работа в паре, коммуникативные игры.

17. У меня есть друг (2 часа)

Научить понимать собеседника по невербальным сигналам.

Виды учебной деятельности: работа в паре, методы формирования «эмоциональной грамотности».

18. Подведение итогов. Повторение пройденного материала. (1 час)

Рефлексия. Пожелания друг другу.

Групповая работа.

7 класс

Темы:

1. Чувства бывают разные (2 часа)

Дать определение понятию «чувство», рассказать о многообразии эмоций и чувств. Научить ребят невербально демонстрировать различные эмоции.

Виды учебной деятельности: работа в паре, методы формирования «эмоциональной грамотности».

2. Стыдно ли бояться (2 часа)

Дать определение понятию «страх», рассказать о разнообразии страхов. Поговорить о страхах семиклассников.

Виды учебной деятельности: коллективная работа, коммуникативные игры.

3. Я повзрослел (2 часа)

Нарисовать символ своего Я. Поговорить о том, как проявляется взросление. Коллективно обсудить, как меняются отношения со сверстниками и родителями в период взросления.

Виды учебной деятельности: групповая работа, интеллектуальные игры, дискуссионные методы.

4. У меня появилась агрессия! (2 часа)

Дать определение понятию «агрессия». Рассказать о процессах, которые происходят в организме во время агрессивного всплеска. Поговорит о плюсах и минусах проявления агрессии.

Виды учебной деятельности: работа в паре, использование терапевтических метафор.

5. Агрессивный человек (2 часа)

Научить определять по мимике лица эмоции человека. Составить список агрессивных слов и выражений. Игра «Агрессивный продавец».

Виды учебной деятельности: групповая работа, ролевые методы.

6. Конструктивное реагирование на агрессию (2 часа)

Игра «свет мой зеркальце». Совместное обсуждение способов реагирования на агрессивного человека, составление списка этих способов с учетом ситуации.

Виды учебной деятельности: работа в паре, методы формирования «эмоциональной грамотности».

7. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (2 часа)

Определить и составить список чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации с родителями и выработать более адекватные способы поведения в них.

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры, дискуссионные методы.

8. Имею ли я право сердиться и обижаться? (2 часа)

Поговорить о ситуациях, которые могут вызывать обиду. Нарисовать обиду. Разыграть сценки «Рассерженная мама и сын» и «Рассерженный сын и мама». Обсудить способы взаимодействия в подобных ситуациях.

Виды учебной деятельности: групповая работа, ролевые методы.

9. Зачем человеку нужна уверенность в себе (2 часа)

Составить портрет человека, который верит в себя. Обсудить ситуации, в которых проявляется неуверенность участников. Нарисовать свой символ веры в себя.

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа, использование терапевтических метафор.

10. Источники уверенности в себе (2 часа)

Составить копилку источников уверенности. Отметить наиболее значимые источники. Составить список позитивных утверждений на тему: «Мои ресурсы». Работа с рассказом, который необходимо самостоятельно продолжить.

Виды учебной деятельности: индивидуальная работа, интеллектуальные игры.

11. Какого человека мы называем неуверенным в себе (2 часа)

Поговорить о причинах неуверенности и о том, как выглядит неуверенный в себе человек, о его жестах, мимике, поведении. Игра «маски неуверенности».

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры, ролевые методы.

12. Уверенность и самоуважение (2 часа)

Дать определение понятиям «уверенность» и «самоуважение». Составить список того, чем гордится каждый учащийся. Поговорить о том, кто заслуживает уважения и самоуважения.

Игра «Волшебное зеркало».

Виды учебной деятельности: групповая работа, методы формирования «эмоциональной грамотности», коммуникативные игры.

13. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице (3 часа)

Дать определение понятию «конфликт». Проанализировать с учащимися, какие конфликты бывают дома, в школе и на улице. Что может привести к конфликтам. Какого человека можно назвать конфликтной личностью.

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры.

14. Конструктивное разрешение конфликтов (2 часа)

Разыграть с ребятами конфликтные ситуации. Рассмотреть разные способы разрешения конфликтов. Игра «Я умею разрешать конфликты»

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры.

15. Ценности и жизненный путь человека. (2 часа)

Дать определение понятию «ценности». Составить свой список ценностей. Рассмотреть, как может сложиться жизненный путь человека, исходя из его ценностей.

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры, дискуссионные методы.

16. Что такое одиночество? (2 часа)

Дать определение понятию «одиночество». Что влияет на состояние одиночества человека. Необходимо ли данное состояние человека. Способы выхода из данного состояния.

Виды учебной деятельности: групповая работа, коммуникативные игры, дискуссионные методы.

17. Подведение итогов. Повторение пройденного материала. (1 час)

Рефлексия. Пожелания друг другу.

Групповая работа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Дата	Тема занятия	Часы	Примечания
1 четверть				
1	Сент	Введение в мир психологии	1 ч.	
2-3		Психологическое изучение личности учащихся.	2 ч.	
4-5	Окт	Познай себя. Я-могу	2 ч.	
6-7		Личностные особенности подростков	2 ч.	
8-9		Воображение в жизни школьников. Зачем нужно мечтать.	2 ч.	
2 четверть				
10-11	Нояб	Познавательная сфера школьников	2 ч.	
12-13		Страна воображения. Я – это мое будущее	2 ч.	
14-15	Дек.	Самооценка подростка.	2 ч.	
16		Умение доверять людям. Из чего складывается доверие.	1 ч.	
17		Умение доверять людям. Из чего складывается доверие.	1 ч.	
18-19	Янв	Учиться – это здорово.	2 ч.	
3 четверть				
20-21		Дружба в жизни подростков.	2 ч.	

22-23	Февр	Уникальность внутреннего мира человека.	2 ч.	
24-25		Ресурсы человека и из чего они складываются.	2 ч.	
26	Мар	Умение договариваться с людьми, как способ сохранения дружбы.	1 ч.	
4 четверть				
27	Мар	Умение договариваться с людьми, как способ сохранения дружбы.	1 ч.	
28-29		Из чего складывается уважение к людям.	2 ч.	
30-31	Апр	Я и мои одноклассники	2 ч.	
32-33		У меня есть друг в классе	2 ч.	
34	Май	Подведение итогов. Повторение пройденного материала.	1 ч.	
		Всего	34 ч.	

6 класс

№	Дата	Тема занятия	Часы	Примечания
1 четверть				
1	Сент	Введение	1 ч.	
2-3		Эмоциональный мир подростков.	2 ч.	
4-5	Окт	Волевые качества подростков	2 ч.	
6-7		Я нужен.	2 ч.	
8-9		Как правильно ставить цели в жизни	2 ч.	
2 четверть				
10-11	Нояб	Составляем цели	2 ч.	
12-13		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	2 ч.	
14-15	Дек.	Многообразие внутреннего мира человека	2 ч.	
16		Уникальность внутреннего мира подростка	1 ч.	
3 четверть				
17		Уникальность внутреннего мира подростка	1 ч.	
18-19	Янв	Нужно ли человеку меняться?	2 ч.	
20-21		Любой внутренний мир ценен	2 ч.	
22-23	Февр	Внутренняя сила человека	2 ч.	
24-25		Учимся договариваться	2 ч.	
26-27	Мар	Как формировать уверенность	1 ч.	
4 четверть				
26-27	Мар	Как формировать уверенность	1 ч.	
28-29		Трудные ситуации могут научить меня....	2 ч.	
30-31	Апр	Я и мои друзья	2 ч.	
32-33		У меня есть друг	2 ч.	
34	Май	Подведение итогов. Повторение пройденного материала.	1 ч.	
		Всего	34 ч.	

7 класс

№	Дата	Тема занятия	Часы	Примечания
1 четверть				
1-2	Сент	Чувства бывают разные	2 ч.	
3-4		Стыдно ли бояться	2 ч.	
5-6	Окт	Я повзрослел	2 ч.	
7-8		У меня появилась агрессия!	2 ч.	
9	Нояб	Агрессивный человек	1 ч.	
2 четверть				
10	Нояб	Агрессивный человек	1 ч.	
11-12		Конструктивное реагирование на агрессию	2 ч.	
13-14	Дек	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2 ч.	
15-16		Имею ли я право сердиться и обижаться?	2 ч.	
17-18	Янв	Зачем человеку нужна уверенность в себе	2 ч.	
3 четверть				
19-20	Янв	Источники уверенности в себе	2 ч.	
21-22	Февр	Какого человека мы называем неуверенным в себе	2 ч.	
23-24		Уверенность и самоуважение	2 ч.	
25-27	Март	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	3 ч.	
28-29		Конструктивное разрешение конфликтов	2 ч.	
4 четверть				
30-31	Апр	Ценности и жизненный путь человека.	2 ч.	
32-33		Что такое одиночество?	2 ч.	
34	Май	Подведение итогов. Повторение пройденного материала	1 ч.	
		Всего	34 ч.	