

Департамент образования г. Москвы  
Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Средняя общеобразовательная школа «ИНТЕК»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
ОАНО «СОШ «ИНТЕК»  
Протокол № 1 от 29.08.2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности

Направление: социальное  
Наименование программы: «Тропинка к своему «Я»  
Класс: 5-6

Составитель: Васильченко О.А.  
педагог-психолог

г. Москва  
2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы кружка «Тропинка к своему «Я».
3. Описание места программы кружка «Тропинка к своему «Я» в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы кружка «Тропинка к своему «Я».
5. Содержание программы кружка «Тропинка к своему «Я».
6. Учебно-тематическое планирование курса.
7. Результаты освоения курса.
8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
9. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
10. Требования и результаты к уровню подготовки учащихся.

## Пояснительная записка

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития.

Данная программа кружка включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка.

Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Рабочая программа кружка «Тропинка к своему «Я» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного образования»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программы ОУ.
- в программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

*Цель изучения программы занятий по психологии «Тропинка к своему «Я» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.*

*Задачи занятий по психологии*

**Обучающие:**

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

**Развивающие:**

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

**Общая характеристика программы кружка по психологии  
«Тропинка к своему «Я»**

Программа кружка по психологии «Тропинка к своему «Я» составлена для учащихся 5-х классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет познание себя осуществлять активно и деятельностно. основополагающими принципами построения программы уроков психологии «Тропинка к своему «Я» являются: доступность, практико-ориентированность и метапредметность.

## **Описание места занятий по психологии**

### **«Тропинка к своему «Я» в учебном плане**

Программа кружка "Тропинка к своему «Я" рассчитана на один год, 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС). Направленность: социально - психологическая.

Возраст учащихся: 10-11 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:  
1 год.

В основе внеурочного кружка лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;
- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения внеурочного кружка «Тропинка к своему «Я», что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

*Методы и приемы, используемые при изучении программы кружка:*

**1. Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**2. Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

**3. Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

**4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.**

**5. Использование терапевтических метафор** с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

**6. Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

**7. Когнитивные методы**

**8. Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

*Формы проведения занятий:*

-индивидуальная работа;

-работа в паре;

-групповая работа;

-коллективная работа.

Содержание программы внеурочного кружка «Тропинка к своему «Я» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Новизна программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра, брейнсторминг и др.методы.

Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы кружка «Тропинка к своему «Я»**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность внеурочного кружка «Тропинка к своему «Я» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>У обучающегося будут сформированы</b>	<b>Обучающийся получит возможность для формирования</b>
<i>Внутренняя позиция школьника</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения,</li></ul>



<p>самообразованию на основе мотивации к обучению и самопознанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;</li> <li>• развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>• формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</li> </ul>	<p>выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний</p>
--	--

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### - Познавательные универсальные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<i>Умение работать с личностными методиками</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать свое эмоциональное состояние</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С помощью диагностических методик выявлять свое эмоциональное состояние</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать свои личностные особенности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С помощью диагностических методик выявлять свои личностные особенности</li> </ul>
<i>Умение работать в команде</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• слушать и слышать собеседника</li> <li>• учитывать мнение собеседника</li> <li>• уметь вставить на сторону собеседника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести диалог и полилог</li> </ul>
<i>Умение доказать свою точку зрения</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• строить рассуждения, доказывать свою точку зрения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей</li> </ul>
<i>Умение определять последовательность событий</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать последовательность событий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать последовательность событий,</li> </ul>

	выявлять недостающие элементы
<i>Умение понимать информацию, представленную в неявном виде</i>	

**- Регулятивные универсальные действия**

<b>Ученик научится</b>	<b>Ученик получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• целеполаганию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планированию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определению последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• прогнозированию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• предвосхищению результата и уровня усвоения, его временных характеристик;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выделению и осознанию того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитию способности к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</li> </ul>

**- Коммуникативные универсальные действия**

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<i>Умение объяснить свой выбор</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• строить понятные для партнера высказывания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строить понятные для партнера</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• при объяснении своего выбора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• высказывания при объяснении своего выбора и отвечать на поставленные вопросы</li> </ul>
<i>Умение задавать вопросы</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулировать вопросы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулировать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</li> </ul>

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения программы кружка «Тропинка к своему «Я» являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

*Ребенок получит возможность научиться:*

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

## **Содержание программы кружка «Тропинка к своему «Я»**

### **Тема 1. Введение в мир психологии – 2ч.**

1. Введение в мир психологии – 1ч.

Необходимость психологических знаний для человека. Составляющие счастливой жизни для человека.

2. Диагностика эмоциональной и личностной сферы. – 1ч.

### **Тема 2. Я – это Я. – 8ч.**

3. Я + Мы – 1ч.

4. Кто я, какой я? – 1ч.

Знакомство со своими личностными качествами.

5. Я – могу. - 1ч.

Нахождение позитивных качеств. Умение прощать и просить прощение.

6. Я нужен! – 1ч.

Человеческая потребность быть нужным окружающим.

7. Я мечтаю. - 1ч.

Умение мечтать и фантазировать.

8. Я – это мои цели. – 1ч.

Цели на будущее, на ближайшее будущее.

9. Я – это мое детство. – 1ч.

Детство – жизненный период, о котором нужно помнить.

10. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. – 1ч.

Настоящее и будущее как временные жизненные отрезки.

### **Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. – 5ч.**

11. Чувства бывают разные. – 2ч.

Осознание собственных чувств. Адекватное самовыражение.

12. Стыдно ли бояться? – 2ч.

Принятие своих чувств. Преодоление страха.

13. Имею ли я право сердиться и обижаться? – 1ч.

Регулирование чувств злости и обиды.

### **Тема 4. Я и мой внутренний мир. – 4ч.**

14. Каждый видит мир и чувствует по-своему – 2ч.

Ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

15. Любой внутренний мир ценен и уникален – 2ч.

Самопринятие.

### **Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир. – 4ч.**

16. Трудные ситуации могут научить меня. – 2ч.

В любом событии есть плюсы и минусы. Обучающий эффект типичных трудных ситуаций школьника.

17. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. – 2ч.

Качества, составляющие внутреннюю силу.

### **Тема 6. Я и ты. – 6ч.**

18. Я и мои друзья. – 2ч.

Проблемы подростковой дружбы.

19. У меня есть друг. – 1ч.

Эгоизм – качество, мешающее дружбе.

20. Я и мои «колючки». -1ч.

Качества, мешающие и помогающие общению.

21. Что такое одиночество? – 1ч.

Какого человека можно назвать одиноким.

22. Я не одинок в этом мире. – 1ч.

**Тема 7. Я начинаю меняться. – 5ч.**

23. Нужно ли человеку меняться? -1ч.

24. Самое главное – захотеть меняться -1ч.

Пути самосовершенствования. Зачем человеку изменения.

25. Диагностика эмоциональной и личностной сферы. – 2ч.

26. Заключительное занятие. – 1ч.

Подведение итогов.

## Учебно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля	Дата проведения
			Теор.	Практ.		
1	Введение в мир психологии	1ч.	1			
2	Диагностика эмоциональной и личностной сферы.	1ч		1	Результаты диагностики	
3	Я + Мы	1ч	1			
4	Кто я, какой я?	1ч.	1			
5	Я – могу.	1ч.		1		
6	Я нужен!	1ч.		1		
7	Я мечтаю.	1ч.		1		
8	Я – это мои цели.	1ч.		1		
9	Я – это мое детство.	1ч.		1		
10	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1ч.	1			
11- 12	Чувства бывают разные.	2ч.		2		
13- 14	Стыдно ли бояться?	2ч.	1	1		
15	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1ч.		1		
11- 17	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2ч.	1	1		

18-19	Любой внутренний мир ценен и уникален.	2ч.		2		
20-21	Трудные ситуации могут научить меня.	2ч.		2		
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	2ч.		2		
24-25	Я и мои друзья.	2ч.	1	1		
26	У меня есть друг.	1ч.		1		
27	Я и мои колючки.	1ч		1		
28	Что такое одиночество?	1ч.		1		
29	Я не одинок в этом мире.	1ч.		1		
30-31	Нужно ли человеку меняться?	2ч.		2		
32	Самое важное – захотеть меняться	1ч.		1		
33	Диагностика эмоциональной и личностной сферы.	1ч.		1	Динамика в эмоциональной и личностной сфере	
34	Заключительное занятие.	1ч.		1		
Всего		34	7	27		

## Результаты освоения курса

*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.



## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### ***Технические средства обучения***

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога (СПАК):

- персональный компьютер;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;

### ***Наглядные пособия по курсу***

- стимульный материал к занятиям;
- обучающие фильмы;
- инструкционные карты для выполнения всех практических заданий курса;
- раздаточный материал для освоения разделов курса.

### Список литературы:

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
2. Истратова О.Н. Справочник психолога средней школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.
3. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / под ред. Е.В. Емельяновой, 2010.
4. Винокурова Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 2015.
5. Грецов А. Тренинг общения для подростков / Питер, 2008.
6. Винокурова Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2014.
7. Грецов А. Тренинг уверенного поведения/ Питер, 2013.
8. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2013.
9. С.А. Левашова Психолог и подросток. Коммуникативно-двигательный тренинг.- Академия развития, 2012.
10. Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 2014.
11. Загорная Е.В. Справочник школьного психолога / «Наука и техника», 2012.
12. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2013.
13. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / под ред. Е.А. Левановой. – Питер, 2014.
14. Марциновская Т.Д. Диагностика психического развития детей / Т.Д. Марциновская. - М.: LINKA-PRESS, 2011.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева / Генезис, М.2012г.