

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образованием Усть-Кутского муниципального образования

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Лицей
Усть-Кутского муниципального образования**

РАССМОТРЕНО

Зав. ГУМ кафедрой

СОГЛАСОВАНО

На заседании НМС

Зам. директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МОУ Лицея УКМО

Вострецова Т.Н.
от «29» августа 2023 г.

Горячук И.В.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Калабугина Т.Н.
Приказ № 59/1
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Тропинка к своему Я»

для обучающихся 5-6 классов

Усть-Кут, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 5-6 классов является приложением к Основной образовательной программе основанного общего образования ФГОС (ООП ООО ФГОС) и разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО ФГОС.

Для реализации занятий используется учебно-методический комплект «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», под редакцией Хухлаевой О.В., 2018г.

Срок реализации программы - 2 года. Согласно ООП ООО ФГОС на изучение курса «Тропинка к своему Я» в 5-6 классах отводится:

В 5 классе: 34 часа (занятия проводятся 1 раз в неделю).

В 6 классе: 34 часа (занятия проводятся 1 раз в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

5 КЛАСС

Раздел 1. Введение в психологию

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник.

Раздел 2. Я – это Я

Основная цель: помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость. Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Понятие «Самооценка», «Самокритика». Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Детство, как значимый период в жизни. Семейные ценности. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека. Понятия «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Изучение страхов пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Дать детям возможность задуматься о своем внутреннем мире, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты развития.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

Раздел 6. Я и ты

Основная цель: подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить, помочь детям осознать качества настоящего друга. Проблемы подростковой дружбы. Что такое

одинокость и его причины. Одинокость взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.

Раздел 7. Мы начинаем меняться

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Осознание своих собственных ресурсов.

6 КЛАСС

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека

Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения, научиться планировать цели и пути самоизменения. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Источники уверенности в себе. Причины неуверенного поведения.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? Дать детям представление о понятии «сотрудничество».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5-6 класс:

Программа занятий «Тропинка к своему Я» способствует достижению следующих **личностных результатов:**

- ✓ формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию,
- ✓ развитие мотивации к обучению и познанию,
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося,
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,

- ✓ развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметными результатами являются:

- ✓ приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- ✓ получение учащимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- ✓ получение учащимися опыта самостоятельного общественного действия, знание основных способов психологического взаимодействия между людьми;
- ✓ осознание собственной полезности, своего места в мире и общества, своих ценностей;
- ✓ приемы повышения собственной самооценки;
- ✓ осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- ✓ взаимодействовать с учителем, сверстниками;
- ✓ полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

Метапредметными результатами являются:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- ✓ освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
- ✓ готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;
- ✓ формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Формы и методы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная

тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы раздела программы	Количество часов
5 класс		
I раздел. Введение в психологию		
1.	Я-пятиклассник!	1
II раздел. Я - это я!		
2.	Кто я, какой я?	1
3.	Я – могу.	1
4.	Я нужен!	1
5.	Я мечтаю.	1
6.	Я – это мои цели.	1
7.	Я – это мое детство.	1
8.	Практическая работа «Моя семья»	1
9.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
III раздел. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства		
10.	Чувства бывают разные.	1
11.	Стыдно ли бояться?	1
12.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
13.	Практическая работа «Мои чувства»	1
IV раздел. Я и мой внутренний мир		
14.	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1
15.	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
16.	Практическая работа «Мой уникальный внутренний мир»	1
V раздел. Кто в ответе за мой внутренний мир		
17.	Трудные ситуации могут научить меня.	1
18.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
19.	Практическая работа «Личный опыт преодоления трудностей»	1
VI раздел. Я и ты.		
20.	Я и мои друзья.	1
21.	У меня есть друг.	1
22.	Я и мои «колючки».	1
23.	Что такое одиночество?	1
24.	Я не одинок в этом мире.	1
25.	Практическая работа «Счастье»	1
VII раздел. Мы начинаем меняться		
26.	Нужно ли человеку меняться?	1
27.	Самое важное – захотеть меняться.	1
28.	Цель самоизменения. Ресурсы самоизменения	1
29.	Практическая работа «План самоизменения»	1
30.	Тест «Изменения в жизни человека»	1
31.	Нужно ли человеку взрослеть?	1
32.	Мое взросление	1

33.	Письмо будущему пятикласснику.	1
34.	Заключительное занятие	1
6 класс		
I раздел. Агрессия и ее роль в развитии человека		
1.	Я повзрослел.	1
2.	У меня появилась агрессия.	1
3.	Как выглядит агрессивный человек?	1
4.	Как звучит агрессия?	1
5.	Практическая работа «Управление гневом»	1
6.	Конструктивное реагирование на агрессию.	1
7.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1
8.	Учимся договариваться.	1
9.	Практическая работа «Договор»	1
II раздел. Уверенность и ее роль в развитии человека		
10.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
11.	Источники уверенности в себе.	1
12.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
13.	Практическая работа «Признаки уверенного, неуверенного и агрессивного человека»	1
14.	Я становлюсь увереннее.	1
15.	Уверенность и самоуважение.	1
16.	Уверенность и уважение к другим.	1
17.	Уверенность в себе и милосердие.	1
18.	Уверенность в себе и непокорность.	1
19.	Практическая работа «Умение сказать нет».	1
III раздел. Конфликты и их роль в усилении Я		
20.	Что такое конфликт?	1
21.	Конфликты в школе, дома, на улице.	1
22.	Способы поведения в конфликте.	2
23.		
24.	Тест «Стиль поведения в конфликте».	1
25.	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
26.	Конфликт как возможность развития.	1
27.	Готовность к разрешению конфликта.	1
28.	Практическая работа. Деловая игра «Конфликт».	1
IV раздел. Ценности и их роль в жизни человека		
29.	Что такое ценности?	1
30.	Ценности и жизненный путь человека.	1
31.	Тест «Ценностные ориентации»	1
32.	Ценности подростков.	1
33.	Практическая работа «Мои ценности».	1
34.	Заключительное занятие.	1

