

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**  
**для обучающихся 5 КЛАССа**

Составитель:  
Богданова В.М. ,  
педагог-психолог.

2016 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» для 5 класса реализует социально-психологическое направление внеурочной деятельности в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС). Программа составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования. основополагающими принципами построения программы кружка «Тропинка к своему «Я» являются: доступность, практико-ориентированность и метапредметность.

Данная программа предназначена для обучающихся младшего подросткового возраста (11-12 лет) и рассчитана на 34 часа (1 раз в неделю).

**Цель программы кружка «Тропинка к своему «Я» для 5 класса:** решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, развитие личной и социальной компетентности.

**Задачи кружка:**

**Обучающие:**

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- 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.

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 учебной успешности, разрешению проблем взросления и социализации.

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.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Предметные	
Обучающиеся научатся	Обучающийся получит возможность

	<b>научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;</li> <li>- знание правил работы в тренинговой группе;</li> <li>- знание способов разрешения конфликтных ситуаций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понимать себя, свои желания, мечты, ценности;</li> <li>-вести конструктивную беседу;</li> <li>-учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;</li> <li>-бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul>

<b>Личностные результаты</b>	
<b>Обучающиеся научатся</b>	<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;</li> <li>-основам планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li> <li>-работать индивидуально и в группе</li> <li>-находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;</li> <li>-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</li> <li>- умения вести конструктивный диалог.</li> </ul>

<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Обучающиеся научатся</b>	<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать разные мнения и позиции, аргументировать свою точку зрения;</li> <li>-организовывать сотрудничество, взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;</li> <li>-работать в группе – устанавливать рабочие отношения;</li> <li>Основам коммуникативной рефлексии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>-коммуникативной компетентности в процессе взаимодействия и сотрудничества.</li> </ul>

## 2.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

#### Блок I. Я – Личность. (12 часов)

##### 1. Введение. (1 час)

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

##### 2. Кто Я, какой Я? (2 часа)

Дать определение понятию «качества личности», «темперамент», «характер». Рассмотреть взаимосвязь самооценки человека и особенностей его поведения. Ответить на вопрос «Кто Я». Написать сочинение на тему: «Какой я и чем отличаюсь от остальных».

##### 3. Я-могу (2 часа)

Научить умению понимать другого человека. Вербализовать свои умения и навыки. Работа со сказкой О. Горькова «Фламинго»

##### 4. Я нужен (2 часа)

Определить список необходимых вещей в школе, дома, на улице, обсудить значимость вещей в жизни человека. Работа с рассказом Г. Аркадьева «Повесть о настоящем...цвете».

##### 5. Я мечтаю (2 часа)

Поговорить о чем мечтают шестиклассники, о чем мечтают взрослые люди. Обсудить тему «Зачем люди мечтают». Работа со сказкой В. Чувакова «сказка о мечте».

##### 6. Я-это мои цели (2 часа)

Научить пользоваться невербальной системой общения. Обсудить важность и значимость вербальных и невербальных сигналов. Работа со сказкой О. Колосова «Сказка о славном учмаге, учителе его магуче и бедном, но вылеченном аэроплане».

##### 7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее (1 час)

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

#### Блок II. Я и мой внутренний мир (10 часов).

##### 1. Каждый видит мир и чувствует по – своему (2 часа)

Показать учащимся значимость мнения каждого. Научить слушать и слышать собеседника. Работа со сказкой О. Пасхина «Сказ про Вольняшку»

##### 2. Я и мои «колючки» (2 часа)

Определить качества, которые мешают общению. Определить качества, которые способствуют общению. Работа со сказкой Е. Головановой «Шиповник».

##### 3. Нужно ли человеку меняться? (2 часа)

Обсудить важность положительных и отрицательных качеств личности, составить их список. Составить список «Мои важные изменения». Работа со сказкой Г.Кононенко «Я иду к своей звезде»

##### 4. Любой внутренний мир ценен и уникален (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.

**5. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется (2 часа)**

Рассказать о качествах, которые составляют внутреннюю силу и помогают справиться со сложной ситуацией. Научить давать определения качествам характера. Работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне»

**Блок III. Я и общество (12 часов)**

**1. Учимся договариваться (2 часа)**

Поговорить об умении доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Игра «Мои маски». Работа с притчами: «Дом масок» и «Глиндум Фря»

**2. Уверенность и уважение других (2 часа)**

Дать определение понятиям «уверенность» и «уважение». Поговорить о том, за что учащиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет человека, который достоин уважения. Работа со сказкой «Превращение»

**3. Трудные ситуации могут научить меня.... (2 часа)**

Поговорить о том, что в любом событии есть плюсы и минусы. Составить копилку трудных ситуаций шестиклассников. Работа со сказкой «Сказка о Дрюпе Дрюпкине».

**4. Я и мои друзья (2 часа)**

Поговорить о значимости друзей и о том, как мы выбираем друзей. Работа со сказкой А. Безотосова «Светлячок».

**5. У меня есть друг (2 часа)**

Научить понимать собеседника по невербальным сигналам. Работа со сказкой Н. Лумпова «Волшебная роща». Выполнить упражнения: «Загадай друга» и «Качества моего друга».

**6. Подведение итогов. Повторение пройденного материала. (2 часа)**

Рефлексия. Пожелания друг другу.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Раздел	Количество часов
1	Я- личность	12
2	Я и мой внутренний мир	10
3	Я и общество	12
ИТОГО		34