**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФОНД**

**«КЛАССИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ «ПРЕСТИЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ** Директоргимназии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Л. Бердинских

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

(социальное направление)

**ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»**

на 2020 – 2021 учебный год

Уровень обучения (класс) **основное общее образование 5-9 классы**

Общее количество часов: 170 часов

Количество часов по годам обучения:

5 класс – 34 часа

6 класс – 34 часа

7 класс – 34 часа

8 класс – 34 часа

9 класс – 34 часа

Срок реализации: 4 года

Автор (составитель программы): Чиркова Т.А.

Квалификационная категория: -

Киров, 2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по социальному направлению «Тропинка к своему «Я» разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013. – 208 с.;
2. Федерального государственного образовательного стандарта 2 поколения;
3. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.
4. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

* аксиологический (связанный с сознанием);
* инструментально-технологический;
* потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»:

собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

**Цель рабочей программы -** формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

**Задачи курса:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

**Форма: кружок** (до 01.01.2021 года в дистанционной форме)

**Виды деятельности:**

Творческая

Игровая

**Структура занятий**

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

**Ожидаемые результаты освоения курса**

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

**5-6 классы**

***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

* *нормы и правила, существующие в мире;*
* *начальные понятия социальной психологии;*
* *начальные понятия конфликтологии.*
* свои качества и повышать самооценку
* свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
* ответственность человека за свои чувства и мысли
* свои возрастные изменения
* различия между агрессией и агрессивностью
* собственное агрессивное поведение
* роль конфликтов в жизни человека
* как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
* собственные жизненные ценности

***Личностные УУД:***

* усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
* учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
* повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
* формировать адекватную самооценку
* учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
* развивать рефлексию

***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

***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.

***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.

**7-9 классы**

***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

* *нормы и правила, существующие в мире;*
* *основные понятия социальной психологии;*
* *основные понятия конфликтологии.*
* важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
* важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
* основные состояния человека и их поведенческие проявления
* правила эффективного общения с окружающими
* свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
* важность профессионального и жизненного самоопределения

***Личностные УУД:***

* оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
* осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
* осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
* понимать чувства других людей
* идти на взаимные уступки в разных ситуациях
* осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

***Познавательные УУД:***

* находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
* анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
* обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
* обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

***Регулятивные УУД:***

* определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
* выдвигать версии в группе и индивидуально
* определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
* планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
* прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

***Коммуникативные УУД:***

* излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
* понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
* самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
* преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

**Тематическое планирование и содержание учебного курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Содержание учебного курса** | **Кол-во часов** |
| **5 класс «Я начинаю меняться»** | | | |
| **1** | **Введение в мир психологии** | Зачем человеку занятия психологией? | **1** |
| **2** | **Я – это Я** | Кто я, какой я?  Я – могу.  Я нужен!  Я мечтаю.  Я – это мои цели.  Я – это мое детство.  Моя семья.  Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. | **8** |
| **3** | **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства** | Чувства бывают разные.  Стыдно ли бояться?  Имею ли я право сердиться и обижаться?  Мои чувства. | **4** |
| **4** | **Я и мой внутренний мир** | Каждый видит мир и чувствует по-своему.  Любой внутренний мир ценен и уникален.  Мой внутренний мир. | **3** |
| **5** | **Кто в ответе за мой внутренний мир?** | Трудные ситуации могут научить меня.  В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей. | **3** |
| **6** | **Я и Ты** | Я и мои друзья.  У меня есть друг.  Мои друзья.  Я и мои «колючки».  Что такое одиночество?  Я не одинок в этом мире.  Счастье. | **7** |
| **7** | **Мы начинаем меняться** | Нужно ли человеку меняться?  Зачем человеку меняться?  Самое важное – захотеть меняться.  Цель самоизменения.  Ресурсы самоизменения.  План самоизменения.  Изменения в жизни человека.  Заключительное занятие. | **8** |
| **Всего за 5 класс** | | | **34** |
| **6 класс «Я повзрослел»** | | | |
| **1** | **Агрессия и ее роль в развитии человека** | Мир чувств.  Я повзрослел.  Я повзрослел (продолжение).  У меня появилась агрессия.  Как выглядит агрессивный человек?  Как звучит агрессия?  Конструктивное реагирование на агрессию.  Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).  Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.  Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).  Учимся договариваться.  Учимся договариваться (продолжение). | **12** |
| **2** | **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека** | Зачем человеку нужна уверенность в себе?  Источники уверенности в себе.  Источники уверенности в себе (продолжение).  Какого человека мы называем неуверенным в себе?  Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)  Я становлюсь увереннее.  Уверенность и самоуважение.  Уверенность и самоуважение (продолжение).  Уверенность и уважение к другим.  Уверенность и уважение к другим (продолжение).  Уверенность в себе и милосердие.  Уверенность в себе и непокорность.  Уверенность в себе. Игры с именем. | **13** |
| **3** | **Конфликты и их роль в усилении Я** | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.  Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.  Конструктивное разрешение конфликтов.  Конфликт как возможность развития.  Готовность к разрешению конфликта. | **5** |
| **4** | **Ценности и их роль в жизни человека** | Что такое ценности?  Ценности и жизненный путь человека.  Мои ценности.  Заключительное занятие. | **4** |
| **Всего за 6 класс** | | | **34** |
| **7 класс «Я и другие»** | | | |
| **1** | **Эмоциональная сфера человека** | Почему нам нужно изучать чувства.  Основные законы психологии эмоций.  Основные законы психологии эмоций.  Запреты на чувства.  Запреты на чувства. Страх  Запреты на чувства. Гнев и агрессия  Запреты на чувства. Обида  Эффект обратного действия  Передача чувств по наследству  Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций | **9** |
| **2** | **Социальное восприятие: как узнать другого человека** | Как мы получаем информацию о человеке.  Учимся понимать жесты и позы.  Учимся понимать жесты и позы.  Жесты.  Жесты.  Невербальные признаки обмана.  Понимание причин поведения людей.  Понимание причин поведения людей.  Впечатление, которое мы производим.  Впечатление, которое мы производим.  Из чего складывается впечатление о человеке?  Способы понимания социальной информации.  Способы понимания социальной информации.  Влияние эмоций на познание.  Влияние эмоций на познание.  Обобщение темы. | **16** |
| **3** | **Межличностная привлекательность: любовь, дружба** | Привлекательность человека.  Взаимность или обоюдная привлекательность.  Дружба. Четыре модели общения.  Романтические отношения или влюбленность.  Любовь.  Половая идентичность и ее развитие у подростков.  Переживание любви.  Что помогает и мешает любви.  Заключительное занятие. | **9** |
| **Всего за 7 класс** | | | **34** |
| **8 класс «Познаю себя»** | | | |
| **1** | **Я-концепция и ее ключевые компоненты** | Я - концепция.  Самоуважение.  Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.  Самоконтроль.  Самоконтроль. Сила воли.  Самоэффективность.  Пол как ключевой аспект Я.  Личностные особенности мужчин и женщин.  Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).  Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.  Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.  Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.  Картина моей личности. Окно Джо Гарри.  Реальное, идеальное, социальное – Я. | **14** |
| **2** | **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель** | Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.  Внутренний Ребенок: какой он?  Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.  Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.  Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.  Мои три эго-состояния (арт-техника). | **6** |
| **3** | **Эмоциональный мир человека** | Эмоции и чувства.  Психические состояния и их свойства.  Напряжение.  Настроение.  Настроение и активность человека.  Как управлять своим состоянием.  Как изменить состояние.  Возрастной аспект состояний: состояния подростков.  Стресс.  Мои ресурсы. | **10** |
| **4** | **Мотивационная сфера личности** | Мотив и его функции. «Борьба мотивов»  Привычки, интересы, мечты.  Мотивация помощи и альтруистического поведения.  Заключительное занятие. | **4** |
| **Всего за 8 класс** | | | **34** |
| **9 класс «Мир начинается с меня»** | | | |
| **1** | **Вводно-мотивационная тема** | Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).  Я – автор событий в своей жизни. | **2** |
| **2** | **Общение – это…** | Общение – это…  Учимся слушать.  Техники активного слушания.  Ораторами не рождаются.  Язык жестов.  Детектор лжи.  Манипуляция. | **7** |
| **3** | **Характер** | Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты. | **1** |
| **4** | **Поведение** | Что такое поведение | **1** |
| **5** | **Самооценка** | Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.  Поверь в себя. | **2** |
| **6** | **Эмоции и чувства** | Мир эмоций.  В поисках мирного выражения чувств. | **2** |
| **7** | **Технология успеха** | Выявление лидерских качеств.  Достижение успеха.  От самоопределения к самореализации.  Судно, на котором я плыву.  Как правильно писать резюме.  Психология менеджмента.  Менеджер своей жизни.  Школа самопрезентации.  Самопрезентация.  Азбука делового человека.  Редакция примет на работу.  Принятие решений. | **12** |
| **8** | **На пороге взрослой жизни** | Прошлое-настоящее-будущее.  На пороге взрослой жизни**.** | **2** |
| **9** | **Мир начинается с тебя** | Мир начинается с тебя.  Карта внутренней страны.  На острове Радости и Успеха.  Сказочными тропами счастья.  Заключительное занятие. | **5** |
| **Всего за 9 класс** | | | **34** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

*Печатные пособия*

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование учебного оборудования** |
| **1.** | Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007 |
| **2.** | Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – Спб.: Питер, 2007 |
| **3.** | Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006. |
| **4.** | Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха». |
| **5.** | Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: <http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60> |
| **6.** | Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003. |
| **7.** | Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела..- Спб.: изд. Речь, 2010. |
| **8.** | Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни:методические рекомендации.Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник,  Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011. |
| **9.** | Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко. – Изд. Речь, 2007. |
| **10.** | Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005. |
| **11.** | Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018. |
| **12.** | Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005. |

*Технические средства обучения*

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование оборудования** |
| 1. | Ноутбук |
| 2. | Колонки |
| 3. | Диски с музыкальным сопровождением |
| 4. | Проектор |