

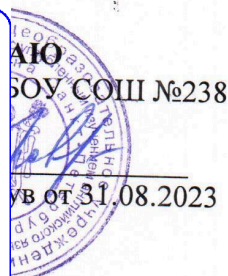
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №238
с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ЛГТ: КАЗНАЧЕЙСТВО РОССИИ

4E05BD03550BDEDE0031DB10CEA83B35

ПЕТЕРБУРГ

ИЗДАНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 238 С УГЛУБЛЕННЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВРЕМЕННОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ ЧЛЕНКОВ
ПРОВЕРКА НАЛИЧИЯ ВНЕДРЕНИЯ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направление образовательного курса внеурочной деятельности:

Духовно-нравственное воспитание

Образовательный курс внеурочной деятельности:

«Тропинка к своему Я»

Основное общее образование

6 класс

(11-12 лет)

Разработчик курса:

Самсонова Татьяна Ивановна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

1. Паспорт рабочей программы

№	Содержание	
1.	Тип программы	Программа духовно-нравственного воспитания
2.	Статус программы	Программа образовательного курса внеурочной деятельности
3.	Название, автор	«Тропинка к своему Я» / авт.-сост. Самсонова Т.И.
4.	Назначение программы	Развитие кругозора учащихся, способствование формированию интересов учащихся, способности к саморазвитию и самовыражению
5.	Категория обучающихся	6А, 6 Б, 6 В классы (11-12 лет)
6.	Сроки освоения программы	с 01.09.2023 по 26.05.2024
7.	Объём учебного времени	34 часа
8.	Форма обучения	Очная
9.	Режим занятий	1 учебный час в неделю

2. Пояснительная записка

Образовательный курс внеурочной деятельности **«Тропинка к своему Я»** для **обучающихся 6 классов** направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков и является логическим продолжением программы «Учимся общению» для обучающихся 5 классов. 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 обучающегося, основой которого является психологическое здоровье, предполагающее наличие динамического равновесия между индивидом и средой – успешной адаптации ребенка к социуму.

Цель данного курса – введение обучающихся в область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга; социальная адаптация посредством применения полученных знаний, умений, навыков.

Задачи:

1. Мотивировать обучающихся к самопознанию и познанию других людей.
2. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
3. Научить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
4. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.

5. Развивать социальные и коммуникативные умения обучающихся, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
6. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
7. Формировать терпимость к мнению собеседника.
8. Корректировать у обучающихся социально нежелательные проявления черт характера и поведения.
9. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Нормативно-правовая база курса

Рабочая программа образовательного курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» рассчитана на обучающихся 6 классов.

Основные документы, на основе которых составлена рабочая программа образовательного курса внеурочной деятельности:

- Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Образовательная программа ООО ГБОУ СОШ № 238 с углубленным изучением английского языка Адмиралтейского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план внеурочной деятельности ООО ГБОУ СОШ № 238 с углубленным изучением английского языка Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа конкретизирует содержание курса внеурочной деятельности, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов курса.

Для успешной реализации программы используются **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**.

3. Содержание курса

Введение (1 час). Предмет и задачи курса. Что мы будем делать и чему научимся на занятиях.

Тема 1. Я повзрослел (1 час). Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я». «Спрячь игрушку».

Тема 2. У меня появилась агрессия (1 час). «Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой. Сказка про Рона.

Тема 3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? (2 часа). «Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой – Время (О. Горбушина). Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»

Тема 4. Конструктивное реагирование на агрессию (2 часа). «Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.

Тема 5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (2 часа). «Эпиграф занятия». «Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой. Сказка про Крича (М. Кирсанова).

Тема 6. Учимся договариваться (2 часа). «Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей. «Эпиграф занятия». «Маски».

Тема 7. Зачем человеку нужна уверенность в себе? (2 часа). «Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой – Про мальчика «Неудобно».

Тема 8. Источники уверенности в себе (1 час). «Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».

Тема 9. Какого человека мы называем неуверенным в себе? (2 часа). «Эпиграф», «Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой – Маленькая Волна (К. Ступницкая).

Тема 10. Я становлюсь увереннее (1 час). «Высказывания» Работа со сказкой – Молодое дерево (К. Ступницкая).

Тема 11. «Уверенность и самоуважение (1 час). Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой – На дне моря (Н. Шилова).

Тема 12. Уверенность и уважение к другим (1 час). «Эпиграф». «За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой – «Превращение», «Подумай».

Тема 13. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность и непокорность (1 час). «Эпиграф». «Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы». «Портрет». «Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой – Сказка про телефончик.

Тема 14. Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице» (1 час). Эпиграф». Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт – это хорошо или плохо?

Тема 15. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта (2 часа). «Эпиграф». «Основные стили поведения в конфликте». Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой – Сказка про цветной снег.

Тема 16. Конструктивное разрушение конфликтов (2 часа). «Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой – «Подумай обо мне».

Тема 17. Конфликт как возможность развития (1 час). «Эпиграф». «Станем американцами». «Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой – Верба (И. Орлова).

Тема 18. Готовность к разрешению конфликта (2 часа). «Эпиграф». «В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой – Город.

Тема 19. Что такое ценности? (1 час). «Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой – Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный.

Тема 20. «Ценности и жизненный путь человека» (1 час). «Эпиграф», «Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой – Сказка про еловую шишечку.

Тема 21. «Мои ценности» (2 часа). «Эпиграф», «Спор ценностей»...

Тема 22. «Мои желания и чувства» (2 часа). «Герб моих ценностей», «Общий герб класса»...

Подводим итоги (1 ч.) Рефлексия курса. Обмен мнениями.

4. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения курса **обучающиеся должны:**

- научиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников;
- уметь оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их;
- уметь прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе;
- научиться строить грамотное речевое высказывание в устной форме;
- уметь находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);

- уметь анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе;
- научиться моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи;
- усваивать разные способы запоминания информации;
- научиться позитивно проявлять себя в общении;
- научиться слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению;
- учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его;
- научиться понимать чувства, эмоции и поступки других людей;
- овладеть способами конструктивного разрешения конфликтов;
- развивать потребность в общении и со сверстниками, и со взрослыми людьми.

У обучающихся должны (с-) **формироваться**:

- внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе, понимание необходимости самопознания и саморазвития и т.д.).
- самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я- концепции социальной роли ученика и т.д.).
- смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

5. Учебно-тематический план

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Введение	1
2	Тема 1. «Я повзрослел»	1
3	Тема 2. «У меня появилась агрессия»	1
4-5	Тема 3. «Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?»	2
6-7	Тема 4. «Конструктивное реагирование на агрессию»	2
8-9	Тема 5. «Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми»	2
10-11	Тема 6. «Учимся договариваться»	2
12	Тема 7. «Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	1
13	Тема 8. «Источники уверенности в себе»	1
14	Тема 9. «Какого человека мы называем неуверенным в себе?»	1
15-16	Тема 10. «Я становлюсь увереннее»	2
17	Тема 11. «Уверенность и самоуважение»	1
18	Тема 12. «Уверенность и уважение к другим»	1
19	Тема 13. «Уверенность в себе и милосердие». «Уверенность и непокорность»	1
20	Тема 14. «Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице»	1
21-22	Тема 15. «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	2

23-24	Тема 16. «Конструктивное разрешение конфликтов»	2
25	Тема 17. «Конфликт как возможность развития»	1
26-27	Тема 18. «Готовность к разрешению конфликта»	2
28	Тема 19. «Что такое ценности?»	1
29	Тема 20. «Ценности и жизненный путь человека»	1
30-31	Тема 21. «Мои ценности»	2
32-33	Тема 22. «Мои желания и чувства»	2
34	Подводим итоги	1
	Всего	34

Учебно-тематический план
образовательного курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»

№ занятия	Дата	Наименование раздела и темы	Всего часов	В том числе		Тип, форма занятия	УУД
				Лекция	Практика		
1		Введение	1	1	-	Беседа, диалог	Знакомство с новыми понятиями, проявление собственной активности в получении знаний
2		Тема 1. «Я повзрослел»	1		1	Беседа, игра, практические упражнения, рисуночная арт-терапия	Формирование мотивации на самопознание, самоизучение, формирование положительной самооценки, адекватной Я-концепции, осознание самоценности, развитие процесса рефлексии
3		Тема 2. «У меня появилась агрессия»	1		1	Беседа, игра, практические упражнения, рисуночная арт-терапия	Развитие навыков рефлексии, умения высказывать собственную точку зрения
4-5		Тема 3. «Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?»	2		2	Беседа, дискуссия, игра, практические упражнения	Развитие навыков рефлексии, умения высказывать собственную точку зрения или обосновывать известные; анализировать, делать выводы, отвечать на вопросы
6-7		Тема 4. «Конструктивное реагирование на агрессию»	2		2	Беседа, игра, практические упражнения	Формировать мотивацию на позитивное общение, развивать потребность в общении со сверстниками и взрослыми, понимать другую точку зрения, учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении окружающих

8-9		Тема 5. «Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми»	2	1	1	Беседа, игра, практические упражнения	Учиться анализировать, сравнивать явления, происходящие ситуации, обобщать полученную информацию, уметь делать выводы
10-11		Тема 6. «Учимся договариваться»	2	1	1	Беседа, игра, практические упражнения	Учиться анализировать, сравнивать явления, происходящие ситуации, обобщать полученную информацию, уметь делать выводы
12		Тема 7. «Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	1		1	Беседа, игра, дискуссия, практические упражнения	Развитие навыков анализа, умения высказывать собственную точку зрения
13		Тема 8. «Источники уверенности в себе»	1		1	Беседа, игра, практические упражнения	Развитие навыков анализа, умения высказывать собственную точку зрения
14		Тема 9. «Какого человека мы называем неуверенным в себе?»	1		1	Беседа, игра, дискуссия	Развитие навыков анализа, умения высказывать собственную точку зрения, обобщать полученную информацию, уметь делать выводы
15-16		Тема 10. «Я становлюсь увереннее»	2		2	Беседа, игра, практические упражнения	Развитие навыков рефлексии, умения высказывать собственную точку зрения
17		Тема 11. «Уверенность и самоуважение»	1		1		Развитие навыков анализа, умения высказывать собственную точку зрения, обобщать полученную информацию, уметь делать выводы
18		Тема 12. «Уверенность и уважение к другим»	1		1		Развитие навыков анализа, умения высказывать собственную точку зрения, обобщать полученную информацию, уметь делать выводы
19		Тема 13. «Уверенность в себе и милосердие». «Уверенность и непокорность»	1		1		Развитие навыков анализа, умения высказывать собственную точку зрения, обобщать полученную информацию, уметь делать выводы
20		Тема 14. «Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице»	1		1	Беседа, игра, дискуссия	Развитие умения высказывать собственную точку зрения,

							обобщать полученную информацию
21-22		Тема 15. «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	2		2		Учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать негативные проявления в поведении
23-24		Тема 16. «Конструктивное разрушение конфликтов»	2		2		Учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать негативные проявления в поведении
25		Тема 17. «Конфликт как возможность развития»	1		1		Развитие навыков анализа, обобщения полученной информации
26-27		Тема. 18. «Готовность к разрешению конфликта»	2		2		Развитие навыков рефлексии и самоанализа, обобщения полученной информации
28		Тема 19. «Что такое ценности?»	1		1	Беседа, игра, дискуссия	Развитие умения высказывать собственную точку зрения, обобщать полученную информацию
29		Тема 20. «Ценности и жизненный путь человека»	1		1	Беседа, дискуссия	Развитие навыков рефлексии и самоанализа, обобщения полученной информации, умения делать выводы
30-31		Тема 21. «Мои ценности»	2		2		Развитие навыков самоанализа. Умение высказывать суждения из личного опыта, обосновывать свое мнение
32-33		Тема 22. «Мои желания и чувства»	2		2		Развитие навыков самоанализа. Умение высказывать суждения из личного опыта, обосновывать свое мнение
34		Подводим итоги	1		1		Развитие навыков рефлексии и самоанализа, умения делать выводы
		Итого:	34	3	31		

6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР

Электронные образовательные ресурсы:

1. «Психея.ру», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
2. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>.

Список литературы

Основная:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)». – М.: Генезис, 2017.

Дополнительная:

1. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. – М., 2008.
2. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – Москва : Когито-Центр, 2019
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. – Пер. с нем.: В 4-х томах. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.
4. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. – 400 с.
5. Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб., 2009.
6. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста». – СПб., 2007.
7. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 2008.

Учебные и справочные пособия:

1. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие. – М.: Проспект, 2005.

7. Лист корректировки рабочей программы

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы

Курс: «Тропинка к своему Я» (по плану _____ часов)

Класс:

Педагог-психолог:

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			По плану	По факту		

Дата _____

Педагог-психолог _____ (ФИО)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБОУ № 238 по УВР

_____ (ФИО)