

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 490 с углубленным изучением иностранных
языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
школы
Протокол № 1
от 31.08.2016



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 11-12 лет**

Разработчик рабочей программы:
Радчук Татьяна Васильевна, педагог-психолог I категории
Год разработки программы – 2016

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей,
ведущих внеурочную деятельность
в 5-9 классах

Председатель МО

М.С. Сорокина М.С.

Протокол № 1 от 29.08.2016 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.В. Голубицкая
А.В. Голубицкая
30.08.2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....	7
3. Требования к уровню подготовки обучающихся	8
4. Способы оценки достижения планируемых результатов.....	10
5. Календарно-тематическое планирование программы.....	12
6. Ресурсное обеспечение программы.....	21

1. Пояснительная записка

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса.

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействие с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности.

Данная рабочая программа составлена для 5 класса на 2016-2017 учебный год педагогом-психологом первой квалификационной категории Радчук Т.В. на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897

3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10 и изменений №3 от 29.04.2015.

4. Устава ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

5. Образовательной программы основного общего образования ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2015-2016 учебный год

6. Плана внеурочной деятельности ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2015-2016 учебный год.

7. Годового календарного учебного графика ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2015-2016 учебный год.

8. Инструктивно-методического письма КО СПб №03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.15

Актуальность. Программа «Тропинка к своему Я» имеет **социально-психологическое** направление и предназначена для детей в возрасте 11-12 лет. Курс рассчитан на 34 часа. Программа предусматривает оказание помощи детям в адаптации к учебному процессу, преодолении школьной тревожности, страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся. Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я». (Уроки психологии в средней школе 5-6 классы, М: Генезис, 2012г.).

Основная цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

- Формирование психологического здоровья.
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивного отношения к своему «Я».
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- Развитие навыков социального поведения.
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- Развитие способности ребенка к сопереживанию.
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Развитие познавательной мотивации.
- Раскрытие творческого потенциала.

Формы занятий:

- групповые занятия
- тренинговые упражнения
- ролевые и ситуационные игры
- занятия с использованием художественных средств выразительности
- дискуссии
- сказкотерапия

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента: **аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **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.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Режим занятий. Программа реализуется в форме кружка, включена в план внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 35 минут.

Принципы реализации программы курса:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.
6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Название темы, занятия	Кол-во часов
Тема 1. Введение в мир психологии. <i>Цель:</i> мотивировать учащихся к занятиям психологией.	1
Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией?	1
Тема 2. Я – это я. <i>Цель:</i> способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.	13
Занятие 2. Кто я, какой я?	1
Занятие 3. Каждый человек – особенный!	1
Занятие 4. Зачем нужно знать себя?	1
Занятие 5. Я – могу.	1
Занятие 6. Я нужен!	1
Занятие 7. Я мечтаю.	1
Занятие 8. Я – это мои цели.	1
Занятие 9-10. Я – это мое детство.	2
Занятие 11. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
Занятие 12. Я глазами других.	1
Занятие 13. Ищу друга.	1
Занятие 14. Барьеры общения.	1
Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. <i>Цели:</i> - способствовать рефлексии эмоциональных состояний; - способствовать адекватному самовыражению.	4
Занятие 15. Чувства бывают разные.	1
Занятие 16. Стыдно ли бояться?	1
Занятие 17. Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
Занятие 18. Как бороться с негативными мыслями и чувствами?	1
Тема 4. Я и мой внутренний мир. <i>Цель:</i> подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	3
Занятие 19-20. Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2
Занятие 21. Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? <i>Цель:</i> подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.	3
Занятие 22-23. Трудные ситуации могут научить меня.	2

Занятие 24. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
Тема 6. Я и Ты. <i>Цель:</i> осудить проблемы подростковой дружбы.	7
Занятие 25. Я и мои друзья.	1
Занятие 26. У меня есть друг.	1
Занятие 27. Предотвращение конфликтов.	1
Занятие 28. Уверенное и неуверенное поведение.	1
Занятие 29. Я и мои «колючки».	1
Занятие 30. Что такое одиночество?	1
Занятие 31. Я не одинок в этом мире.	1
Тема 7. Мы начинаем меняться. <i>Цели:</i> - помочь подросткам осознать свои изменения; - мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	3
Занятие 32. Нужно ли человеку меняться?	1
Занятие 33. Самое важное – захотеть меняться.	1
Обобщение.	1
Занятие 34. Резервное занятие.	1

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

5 класс

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.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическая игра.

4. Способы оценки результативности программы

Формы контроля: входная, итоговая диагностика.

№	УУД/ показатель	Инструментарий	Методы
Коммуникативные УУД			
1	Создание условий для успешной адаптации учащихся к среднему звену школы, предупреждение и преодоление школьных факторов риска	«Изучение периода адаптации учащихся в 5 классе» (по методике Александровской)	Наблюдение
Личностные УУД			
2	Самооценка	«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн»	Тестирование
3	Мотивация на этапе перехода в среднее звено школы	«Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние» (по методике М.Р. Гинзбурга «Изучение учебной мотивации»)	Тестирование
Регулятивные УУД			
4	Оценка	«Личностный опросник Кеттелла» (в модификации Л.А. Ясюковой)	Тестирование
Познавательные УУД			
5	Словесно-логическое мышление	«Определение уровня развития словесно-логического мышления» Л. Переслени, Т.Фотекова	Тестирование

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Ноутбук
2.	Колонки
3.	Диски с музыкальным сопровождением.

5. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания	Измерители	Дата	
						По плану	По факту
Тема 1. Введение в мир психологии (1 час)							
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»	1	Групповая и индивидуальная работа Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками	Беседа «Что такое психология», «Счастье – это...»	Рисунок счастливого человека		
Тема 2. Я – это я (13 часов)							
2	Тема «Кто я, какой я?»	1	Групповая и индивидуальная работа Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки	Разминка «Угадай, чей голосок?», «Те кто...», «Кого загадал ведущий?», «Угадай, кому письмо?», «Кто я?», «Какой Я?»	Рисунок на заданную тему: Я -первоклашка и Я-пятиклассник.		

3	Тема «Каждый человек - особенный!»	1	Групповая и индивидуальная работа Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки	Разминка «Воробьи – вороны», «Я - особенный!», «Познакомьтесь – это я!», беседа «Я это я, и это здорово!», медитация «Портрет» (создание образа себя успешного)	Создание открытки «Я – особенный!»		
4	Тема «Зачем нужно знать себя?»	1	Групповая и индивидуальная работа Проективная методика «Несуществующее животное», тест на определение темперамента	Разминка «Зеркало», «Микрофон по кругу», «Кораблик успеха». Игра «Пойми меня»	Рисунок «Несуществующее животное»		
5	Тема «Я - могу»	1	Групповая и индивидуальная работа Познакомиться с понятиями «самооценка», «целеполагание», Описывать свои качества, способности, возможности. Осваивать правила общения со сверстниками.	Разминка «Чьи ладошки?», «Моя ладошка», «Я могу, я умею», Беседа о «Потерянном могу», работа со сказкой «Фламинго»	Обсуждение сказки и рисунков		
6	Тема «Я нужен!»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ассоциации», «Что нужно школьнику?», «Кто нужен школьнику?», «Закончи	Рисунок на заданную тему, обсуждение		

				предложение», работа со сказкой «Повесть о настоящем цвете»			
7	Тема «Я мечтаю»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я мечтаю...», «Я – невидимка», «Закончи предложение», беседа «Зачем люди мечтают?». Работа со сказкой «Сказка о мечте»	Рисунок на заданную тему «Я мечтаю», обсуждение		
8	Тема «Я – это мои цели»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Превратись в животное», «Заветное желание», работа со сказкой	Рисунок на заданную тему «Моя планета», обсуждение		
9-10	Тема «Я – это мое детство»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ассоциации», «Закончи предложение», беседа «Детские воспоминания», «Моя любимая игрушка», «Детская фотография»	Рисунок на тему «Моя любимая игрушка», обсуждение		
11	Тема «Я – это мое настоящее, я – это мое будущее»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Сейчас я..., а в будущем я...», «Превратись в возраст», «Интервью», «Встреча через 10 лет»	Рисунок на тему «Я сегодня и я в будущем», обсуждение		
12	Тема «Я глазами других»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ассоциации», «Твое имя», «Закончи	Рисунок на заданную тему,		

				предложение», «Моя вселенная»	обсуждение		
13	Тема «Ищу друга»	1	Групповая и индивидуальная работа Помочь ученикам в самораскрытии, совершенствовать навыки общения.	Разминка «Качества настоящего друга», беседа о дружбе, объявление «Ищу друга», «Каким другом я являюсь?», работа со сказкой	Составление объявления «Ищу друга», обсуждение		
14	Тема «Барьеры общения»	1	Групповая и индивидуальная работа Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения, обучить альтернативным вариантам поведения, обучить анализу различных состояний.	Разминка «Ассоциации», беседа на тему, разыгрывание ситуации конфликта, работа со сказкой	обсуждение		
Тема: Я имею право чувствовать и выражать свои чувства							
15	Тема «Чувства бывают разные»	1	Групповая и индивидуальная работа Способствовать рефлексии эмоциональных состояний, а также адекватному самовыражению	Разминка «Закончи предложение», «Изобрази чувство», «Испорченный телефон», работа со сказкой	Рисунок на заданную тему, обсуждение по теме		
16	Тема «Стыдно ли	1	Групповая и	Разминка «Отгадай	Рисунок «Мой		

	бояться?»		индивидуальная работа	чувство». «Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников», работа со сказкой «Сказка про егора-мухомора»	страх», обсуждение		
17	Тема «Имею ли я право сердиться и обижаться?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился», «Помоги маме», «Рисуем обиду»	Рисунок «Подросток рассердился» или «Подросток обиделся»		
18	Тема «Как бороться с негативными мыслями и чувствами?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ассоциации», психологические примеры, «Как я преодолеваю негативные мысли», работа со сказкой	Рисунок на заданную тему, обсуждение		
Тема: Я и мой внутренний мир (3 часа)							
19-20	Тема «Каждый видит мир и чувствует по-своему»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Найди слово», психологические примеры, «Мысленная картинка», «Маленькая страна». Работа со	Рисунок на заданную тему, обсуждение		

				сказкой «Сказка про Вольняшку»			
21	Тема «Любой внутренний мир ценен и уникален»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Психологические примеры», «Мысленная картинка», «Я внутри, я снаружи». «Сны», «Маленький принц»	Рисунок на тему «Моя собственная планета», обсуждение		
Тема: Кто в ответе за мой внутренний мир (3 часа)							
22-23	Тема «Трудные ситуации могут научить меня»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ассоциации», Самое длинное», «Объясни значение», «Плюсы и минусы», «Копилка трудных ситуаций» «Работа со сказкой «Дрюпе Дрюпкине »	Рисунок на заданную тему, обсуждение		
24	Тема «В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Составь предложение», «Объясни значение», «Прикоснись к своим соседям», «Внутренняя сила», работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне	Рисунок на заданную тему, обсуждение		
24	Тема «?»»	1	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Толковый словарь», «Поприветствуй меня, как...».	Обсуждение		

				Упражнения «Закончи рассказы», «Любимая игра»			
Тема: Я и Ты (7 часов)							
25	Тема «Я и мои друзья»	1	Групповая и индивидуальная работа, обсудить проблемы подростковой дружбы	Разминка «Самое длинное», «Красивые поступки», «Общая рука», работа со сказкой «Светлячок»	Рисунок на заданную тему, обсуждение		
26	Тема «У меня есть друг»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Составь предложение», «Загадай друга», «если человек...», «Качества моего друга», работа со сказкой «Волшебная роща»	Рисунок на заданную тему, обсуждение		
27	Тема «Предотвращение конфликтов»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной». Упражнения «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх, Соня»	Рисунок на заданную тему, обсуждение		
28	Тема «Уверенное и неуверенное поведение»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ассоциации», «С каким человеком мне нравится общаться?». «Зубы и мясо», Тест «Как я ориентируюсь в различных ситуациях?». Игра «Вопрос-ответ»	Обсуждение результатов тестирования		

29	Тема «Я и мои «колючки»»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «из 5 слов». «Кто сколько запомнит», «Покажи ситуацию», «Мои колючки», «Мои магнитики», работа со сказкой «Шиповник»	Рисунок на заданную тему, обсуждение		
30	Тема «Что такое одиночество?»»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Запиши наоборот», «Какого человека можно назвать...», «Закончи предложение», «Одиночество в классе». «Если я окажусь одиноким», «Кого я сделал одиноким?», работа со сказкой «Сказка об одной одинокой рыбке»	обсуждение		
31	Тема «Я не одинок в этом мире»»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Какого человека можно назвать...», работа с плакатом, работа со сказкой «И однажды утром...»	обсуждение		
Тема: Мы начинаем меняться (3 часа)							
32	Тема «Нужно ли человеку меняться?»»	1	Обсуждение. Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ассоциации», «Какого человека можно назвать...». «Мои важные изменения». Работа со сказкой «Сказка про Тофа»	Обсуждение		

33	Тема «Самое важное – захотеть меняться»	1	Обсуждение. Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я сегодня...» Упражнение «Как я преодолею трудности», «Рюкзак пожеланий», «Пожелания взрослым», Работа со сказкой «Желтый цветок»	Обсуждение сказки		
34	Тема «Резервное занятие»	1	Подведение итогов. Групповая и индивидуальная работа				
Итого 34 часа							

6. Ресурсное обеспечение программы

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). М., 2009.
2. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
4. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
5. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
6. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
7. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002.
8. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
9. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
10. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
11. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
12. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.
13. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
14. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В. Лебедева и др. Волгоград, 2013.
15. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
16. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношений с окружающими. М., 1992.