

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №12 от 28.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска  
А.В. Иванов  
Приказ №230 от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ТРОПИНКА К СВРЕМУ Я»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 5 КЛАССА  
(вариант 7.2.)**

Составила: педагог-психолог Наац С.Ф.

Томск 2020

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я» для обучающихся 5 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020), и на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в 5-6 кл. Хухлаева О.В.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в 5 классах. Данная программа разработана в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на реализацию в течение учебного года в количестве 34 часов.

**Цель программы курса внеурочной деятельности:** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

### **Описание места предмета в учебном плане**

Курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 5 кл проводится 1 час в неделю (5 кл. - 34ч. в год).

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:  
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;  
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;  
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;  
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;  
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;  
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;  
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;  
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- сформировать у обучающихся уважение и интерес к чувствам других людей;  
- сформировать умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);  
- сформировать уважительные отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;  
- сформировать у обучающихся мотивацию к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;  
- сформировать у обучающихся готовность и способность к духовному развитию;  
- сформировать нравственные качества обучающихся, основанные на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;  
- сформировать у обучающихся мотивацию к обучению и познанию.

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

### *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:*

- уметь 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:*

- учить строить взаимоотношения с окружающими
- учить конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учить правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учить самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учить толерантному отношению к другому человеку

**Предметные результаты:**

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),

- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),

- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),

- **опыт творческой самодеятельности,**

- **овладение культурой психической деятельности,**

- **формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Содержание программы «Тропинка к своему Я. 5 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)**

### **Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)**

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД. *Участвовать в беседе по теме занятия, отработать навыки, находить и переосмысливать новые знания. Принимать участие в Рефлексии.*

### **Раздел 2. Я – это я (9 часов)**

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. *Уметь оценивать себя. Определять самооценку.*

### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)**

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? *Уметь оценивать себя. Определять свое эмоциональное состояние. Определять уровень тревожности.*

### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)**

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. *Уметь определять свои способности и возможности.*

### **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)**

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. *Уметь противостоять трудным жизненным ситуациям, уметь находить в себе сильные качества, которые помогут выйти из стрессовых ситуаций.*

#### **Раздел 6. Я и ты. (5 часов)**

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. *Уметь понимать другого человека. Находить оптимальные возможности для продуктивного общения.*

#### **Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)**

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое. *Уметь заметить в себе положительные изменения. Находить в себе силы для дальнейшего развития.*

#### **Формы организации:**

Групповая, фронтальная.

Беседы (с презентацией).

Уроки-практикумы.

Уроки-тренинги.

Видео-уроки с использованием мультимедийных пособий и ИКТ.

Творческая работа: элементы арт-терапии.

#### **Виды деятельности:**

Познавательная

Досуговое общение

Игровая деятельность

Проектная деятельность

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № п\п   | Тема занятия                       | Кол-во часов |
|---|------------------------------------|--------------|
| <b>Раздел 1. Введение в мир психологии</b>                        |                                    | <b>3</b>     |
| 1   | Зачем нужны занятия по психологии? | 1            |
| 2-3   | Диагностика УУД                    | 2            |
| <b>Раздел 2. Я – это я</b>  |                                    | <b>9</b>     |
| 4   | Кто я, какой я?                    | 1            |
| 5   | Я – могу                           | 1            |
| 6   | Я – нужен!                         | 1            |
| 7   | Я мечтаю                           | 1            |
| 8   | Я – это мои цели                   | 1            |
| 9   | Я – это мое детство                | 1            |
| 10  | Я – это мое настоящее              | 1            |
| 11  | Я – это мое будущее                | 1            |
| 12  | Определение самооценки             | 1            |
| <b>Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b> |                                    | <b>6</b>     |
| 13-14   | Чувства бывают разные              | 2            |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| 15   | Стыдно ли бояться?  | 1         |
| 16   | Имею ли я право сердиться и обижаться?                                | 1         |
| 17   | Определение уровня тревожности  | 1         |
| 18   | Любой внутренний мир ценен и уникален                                 | 1         |
| <b>Раздел 4. Я и мой внутренний мир</b>              |   | <b>2</b>  |
| 19   | Каждый видит мир и чувствует по- своему                               | 1         |
| 20   | Любой внутренний мир ценен и уникален                                 | 1         |
| <b>Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b> |   | <b>3</b>  |
| 21   | Трудные ситуации могут научить меня                                   | 1         |
| 22-23  | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется | 2         |
| <b>Раздел 6. Я и ты.</b>                             |   | <b>5</b>  |
| 24   | Я и мои друзья  | 1         |
| 25   | У меня есть друг  | 1         |
| 26   | Я и мои «колючки»   | 1         |
| 27   | Что такое одиночество?  | 1         |
| 28   | Я не одинок в этом мире   | 1         |
| <b>Раздел 7. Мы начинаем меняться</b>                |   | <b>6</b>  |
| 29-30  | Нужно ли человеку меняться?   | 2         |
| 31   | Самое важное – захотеть меняться                                      | 1         |
| 32-33  | Диагностика УУД   | 2         |
| 34   | Итоговое занятие  | 1         |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>34</b> |