Приложение

к основной образовательной программе

основного общего образования (ФГОС)

МБОУ «Троицкая средняя общеобразовательная школа»

Губкинского района Белгородской области

**РАБОЧАЯ Программа внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

Возраст обучающихся 11-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Калиниченко О.Н.

Троицкий - 2022

**Программа внеурочной деятельности**: Программа внеурочной деятельности клуба «Тропинка к своему Я». Социальное направление. Программа составлена на основании программы Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 класс) – 3-е изд. - , М.: Генезис, 2010. – 207с.

**Автор программы:** Калиниченко Оксана Николаевна

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического**

**совета от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20 г., протокол № \_\_\_\_**

**Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

подпись Ф.И.О

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе программы уроки психологии в средней школе (5-6 класс) «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва,2010.

Программа предназначена для обучающихся 6 классов.

**Цель программы:** развитие социально-личностной сферы подростков, формирование и развитие УУД.

**Задачи:**

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.

Программа рассчитана на детей 11 -12 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1раз в неделю (34 часа).

Продолжительность занятия 45 минут.

Занятие состоит из нескольких «традиционных» частей:

*Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

*Основная (рабочая) часть.*

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

*Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы и обсуждение основных моментов занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры ( коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)

- психогимнастика

- рисуночные методы

- техники и приёмы саморегуляции

- элементы сказкотерапии

- беседы и др.

***Результаты освоения курса внеурочной деятельности***

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.
4. Развитие детей, формирование УУД.

*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:*

* 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Тема занятия** | Форма организации деятельности | Виды деятельности |
|  | ***Тема 1 Агрессия и ее роль в развитии человека*** |  |  |
| **1** | Я повзрослел | Работа со сказкой, работе в тетради, коллективное обсуждение | Сказка «Лабиринт души» Т. Шмидт, упражнение «Спрячь игрушку», рисунок «Символ моего Я» |
| **2** | У меня появилась агрессия | Работа со сказкой, работе в тетради, тренинговые упражнения | Упражнения «Агрессия и развитие», «Золотые мысли», сказка «Сказка про Рона» |
| **3** | Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | Работа со сказкой, работе в тетради, тренинговые упражнения | Упражнения «Кто из них агрессивный?», «Агрессивный продавец», «Отбросить старое, чтобы измениться»,  «Моя реакция на агрессию», «Как поступить конструктивно?», сказка «Время» О. Горбушина, |
| **4** | Конструктивное реагирование на агрессию | Работа с притчей, тренинговые упражнения | Упражнение «Свет мой зеркальце», «Трудно», «Если я сильный…», притча «Живот с пристежками» |
| **5-6** | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми | Работа со сказкой, анализ ситуаций | Ситации, упражнение «Учимся договариваться», сказка «Сказка про Крича» М. Кирсанова |
| **7-8** | Учимся договариваться | Тренинговые упражнения, работа с притчей | Упражнение «На приеме у психолога», рисунок маски, притча «Дом масок», |
|  | ***Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человек*** |  |  |
| **9** | Зачем человеку нужна уверенность в себе? | Анализ ситуаций, работа со сказкой, тренинговые упражнения | Упражнение «Портрет», «В чем проблема?», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя», сказка «Про мальчика Неудоба» |
| **10-11** | Источники уверенности в себе | Работа в тетради, работа с карточками, работа с рассказом | Упражнение «Копилка источников уверенности», «Мои источники уверенности», «Мои ресурсы», рассказ. |
| **12** | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | Тренинговые упражнения, работа в тетради, анализ ситуаций, работа со сказкой | Упражнение «Маски неуверенности», «Надень маску», «На приеме у психолога», ситуации, сказка «Маленькая волна» К. Ступницкая |
| **13-14** | Я становлюсь увереннее | Работа со сказкой, работа в тетради | Упражнения «Высказывания», сказка «Молодое дерево» К. Ступницкая |
| **15** | Уверенность и самоуважение | Тренинговые упражнения, работа со сказкой | Упражнение «Я горжусь», «Звезда самоуважения», «Волшебное зеркало», сказка «На дне моря» Н. Шилова |
| **16** | Уверенность и уважение к другим | Тренинговые упражнения, работа со сказкой | Упражнения «За что я уважаю…», «Портрет», «Подумай», сказка «Превращение», «Марго» |
| **17** | Уверенность в себе и милосердие | Тренинговые упражнения, работа в тетради | Упражнение «Кто нуждается в милосердии?», «Качества милосердного человека», «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы». |
| **18** | Уверенность в себе и непокорность | Тренинговые упражнения, работа со сказкой | Упражнения «Портрет», «Закончи предложение», сказка «Сказка про телефончик». |
|  | ***Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я*** |  |  |
| **19-20** | Что такое конфликт?  Конфликты в школе, дома, на улице | Работа в тетради, рисунок  Анализ ситуаций, тренинговые упражнения | Упражнения «Рисунок моего стиля», «Как выглядит человек в конфликте?»,  Ситуации, упражнение «Конфликт – это хорошо или плохо?» |
| **21-22** | Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта | Анализ ситуаций, работа в тетради, работа со сказкой | Ситуации, сказка «Сказка про цветной снег». |
| **23-24** | Конструктивное разрешение конфликтов | Работа в тетради, тренинговые упражнения, работа со сказкой | Упражнение «Как выиграть обоим участникам конфликта?», «Разыграем конфликт», «Как оставаться спокойным», «На приеме у психолога», сказка «Подумай обо мне» |
| **25-26** | Конфликт как возможность развития | Анализ ситуаций, работа в тетради, работа со сказкой | Ситуации, упражнения «Конфликт как возможность», «Попробуем договориться», сказка «Верба» И. Орлова |
| **27-28** | Готовность к разрешению конфликта | Анализ ситуаций, работа в тетради, работа со сказкой | Ситуации, упражнение «В стране вещей», сказка «Город» |
|  | ***Тема 4. Ценности и их роль в жизни человек*** |  |  |
| **29** | Что такое ценности? | Работа в тетради, работа со сказкой | Упражнение «Ценности», «Я в будущем», сказка «Сказка про мячик, который забыл что он волшебный». |
| **30-31** | Ценности и жизненный путь человека | Анализ ситуаций, работа в тетради, работа со сказкой | Упражнения «Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», сказка «Сказка про еловую шишичку» |
| **32** | Мои ценности | Трениговые упражнения | Упражнение «Спор ценностей», «Герб моих ценностей», «Общий герб класса» |
| **33-34** | Заключительное занятие | Трениговые упражнения | Коллективный рисунок «Мое будущее» |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Разделы программы**  **и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Количество часов** | |
| **34** | **теоретические** | **практические** |
|  | 6 класс |  |  |  |
|  | ***Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека*** |  |  |  |
| **1** | Я повзрослел | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **2** | У меня появилась агрессия | **1** | 0,5 | 0,5 |
| **3** | Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **4** | Конструктивное реагирование на агрессию | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **5-6** | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми | 2 | 1 | 1 |
| **7-8** | Учимся договариваться (2) | 2 | 1 | 1 |
|  | ***Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека*** |  |  |  |
| **9** | Зачем человеку нужна уверенность в себе? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **10-11** | Источники уверенности в себе | 2 | 1 | 1 |
| **12** | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | **1** | 0,5 | 0,5 |
| **13-14** | Я становлюсь увереннее | 2 | 1 | 1 |
| **15** | Уверенность и самоуважение | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **16** | Уверенность и уважение к другим | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **17** | Уверенность в себе и милосердие | **1** | 0,5 | 0,5 |
| **18** | Уверенность в себе и непокорность | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | ***Тема 3.Конфликты и их роль в усилении Я*** |  |  |  |
| **19-20** | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице | **2** | **1** | **1** |
| **21-22** | Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта | 2 | 1 | 1 |
| **23-24** | Конструктивное разрешение конфликтов | 2 | 1 | 1 |
| **25-26** | Конфликт как возможность развития | **2** | **1** | **1** |
| **27-28** | Готовность к разрешению конфликта | 2 | 1 | 1 |
|  | ***Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека*** |  |  |  |
| **29** | Что такое ценности? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **30-31** | Ценности и жизненный путь человека | 2 | 1 | 1 |
| **32** | Мои ценности | 2 | 1 | 1 |
| **33-34** | Заключительное | **1** | 0,5 | 0,5 |