

Приложение
к Адаптированной образовательной
программе основного общего образования
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №5» г. Черногорска

Приказ от 28.08.2018 г №206

Рабочая программа
(коррекционно-развивающая)
курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

социальное направление

для 5-9 классов

.

г. Черногорск
2018 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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 осознать 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:

- осознать свои личные качества, способности и возможности;
- осознать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознать 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

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознать 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

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая характеристика программы курса

Программа представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, 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 подростком 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 развитие 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

Формы организации учебной деятельности:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Содержание программы, 5 класс

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

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. Определение самооценки.

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? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

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

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

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.

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.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД.

Итоговое занятие.

Тематический план, 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Количество часов
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)			
1	Зачем нужны занятия по психологии?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
2-3	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2
Раздел 2. Я – это я (9 часов)			
4	Кто я, какой я?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
5	Я – могу	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
6	Я – нужен!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
7	Я мечтаю	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
8	Я – это мои цели	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
9	Я – это мое детство	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
10	Я – это мое настоящее	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
11	Я – это мое будущее	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
12	Определение самооценки	Диагностические фронтальные процедуры	1
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)			
13-14	Чувства бывают разные	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2
15	Стыдно ли бояться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра	1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1

17	Определение уровня тревожности	Диагностические фронтальные процедуры	1
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)			
19	Каждый видит мир и чувствует по- своему	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)			
21	Трудные ситуации могут научить меня	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	2
Раздел 6. Я и ты (5 часов)			
24	Я и мои друзья	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
25	У меня есть друг	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
26	Я и мои «колючки»	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
27	Что такое одиночество?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1

28	Я не одинок в этом мире	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1
Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)			
29-30	Нужно ли человеку меняться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2
31	Самое важное – захотеть меняться	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
32-33	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2
34	Итоговое занятие	Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений	1
Итого:			34 ч.

Содержание программы, 6 класс

Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Управление гневом. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться.

Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Признаки уверенного – неуверенного в себе человека. Я становлюсь увереннее. Уверенность в себе и самоуважение. Уверенность в себе и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Умение сказать «нет».

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Стил ь поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликтов.

Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Ценностные ориентации. Ценности подростков. Мои ценности

Тематический план, 6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Я повзрослел	1
2	У меня появилась агрессия	1
3	Как выглядит агрессивный человек?	1
4	Как звучит агрессия?	1
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
6	Учимся договариваться	1
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
8	Источники уверенности в себе	1
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе	1
10-11	Практическая работа «Признаки уверенного, неуверенного и агрессивного человека»	2
12-13	Я становлюсь увереннее	2
14	Уверенность и самоуважение	1
15	Уверенность и уважение к другим	1
16	Уверенность в себе и милосердие	1
17	Уверенность в себе и непокорность	1
18	Практическая работа «Умение сказать «нет»	1
19	Что такое конфликт?	1
20	Конфликты в школе, дома, на улице	1
21-22	Способы поведения в конфликте	2
23	Тест «Стиль поведения в конфликте»	1
24	Конструктивное разрешение конфликтов	1
25	Практическая работа «Стили поведения в конфликтах»	1
26	Конфликт как возможность развития	1
27	Готовность к разрешению конфликта	1
28	Практическая работа «Деловая игра «Конфликт»	1
29	Что такое ценности	1
30	Ценности и жизненный путь человека	1
31	Тест «Ценностные ориентации»	1
32	Ценности подростков	1
33	Практическая работа «Мои ценности»	1
34	Заключительное занятие	1

Содержание программы, 7 класс

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Я повзрослел Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

У меня появилась агрессия. Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

Как выглядит агрессивный человек. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

Конструктивное реагирование на агрессию. Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Учимся договариваться. Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

Какого человека мы называем неуверенным в себе? Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

Я становлюсь увереннее. Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

Уверенность и самоуважение. Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

Уверенность к другим. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

Уверенность в себе и милосердие. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

Уверенность в себе и непокорность. Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт –

это хорошо или плохо? Стил ь входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

Конструктивное разрешение конфликтов. Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Конфликт как возможность развития. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Готовность к разрешению конфликта. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Что такое ценности? Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

Ценности и жизненный путь человека. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

Мои ценности. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

Тематический план, 7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Агрессия и ее роль в развитии человека.	11
1-2	Я повзрослел.	2
3	У меня появилась агрессия.	1
4-5	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
6-7	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
8-9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и	2
10-11	Учимся договариваться.	2
Раздел 2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	11
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13-14	Источники уверенности в себе.	2
15-16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17	Я становлюсь увереннее.	1
18-19	Уверенность и самоуважение.	2
20	Уверенность и уважение к другим.	1
21	Уверенность в себе и милосердие.	1
22	Уверенность в себе и непокорность.	1
Раздел 3	Конфликты и их роль в усилении Я.	9
23-24	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
25-26	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2

27-28	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
29-30	Конфликт как возможность развития.	2
31	Готовность к разрешению конфликта.	1
Раздел 4	Ценности и их роль в жизни человека.	3
32	Что такое ценности?	1
33	Ценности и жизненный путь человека.	1
34	Мои ценности.	1

Содержание программы, 8 класс

№	Тема	Содержание
Раздел . 1 Что есть человек (7 ч.)		
1.	Что есть человек?»	Работа в круге
2.	«Твоя семья»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
3.	«Уверенность в себе»	Тренинг на сближение
4.	«Жизнь дана для добрых дел»	Творческое задание
5.	«Посильный труд – достоин уважения»	Круглый стол
6.	Правонарушение, проступок, преступление»	Познавательная беседа
7.	«Как не стать жертвой преступления»	Ситуативный практикум
Раздел 2 Факторы, влияющие на здоровье. Основы здорового образа жизни (9 ч.)		
8.	«Причины моего не здоровья»	Работа в круге. Опрос в форме анкетирования
9.	«Как справиться со стрессами»	Тренинг по снятию напряжения.
10.	«Безопасный интернет».	Групповая дискуссия
11.	«Планирование семьи и репродуктивное здоровье»	Показ видео ролика. Обсуждение.
12.	« Береги время!»	Беседа-рассуждения
13.	«Правильное питание»	Круглый стол
14.	«Спорт в нашей жизни»	Показ видео ролика. Обсуждение.
15.	«Я выбираю здоровье. Я принимаю решение»	Сочинение-рассуждение о важности принятия решения.
Раздел 3. Основы этикета. Я и мой выбор. (13 ч.)		
16.	«Поговорим о воспитанности»	Круглы стол
17.	«С чего начинается этикет»	Познавательная беседа
18.	«Речевой этикет»	Познакомить с видами и формами общения.
19.	«Устав школы, правила поведения учащегося»	Познавательная беседа
20.	«Вербальные и невербальные формы поведения»	Обучение навыкам конструктивного общения.
21.	«Правила поведения пассажира в общественном транспорте»	Выработка навыков поведения пассажира в общественных местах
22.	«Формула выбора профессии»	Тест на профессиональное самоопределение
23.	«Самоконтроль и требовательность к	Тренинг

	себе»	
24.	«Чувство собственного достоинства»	Ситуативный практикум
25.	«В человеке все должно быть прекрасно»	Творческое задание
26.	«Мир моих увлечений»	Сочинение рассуждения
27.	«Я познаю и совершенствую себя»	Создание ситуаций успешности
Раздел 4 Теория общения (5 ч.)		
28.	«Правила поведения в школе»	Круглый стол
29.	«Отношения с одноклассниками»	Обучение навыкам конструктивного общения.
30.	«Правила поведения на улице»	Показ видео ролика. Обсуждение.

Тематическое планирование, 8 кл.

	Тема	Количество часов
Раздел . 1 Что есть человек (7 ч.)		
1	«Конвенция о правах ребенка»	1
2	«Права детей»	1
3	«Подросток и Закон»	1
4	«Подросток и преступление»	1
5	«Человек – творец своей судьбы»	1
6	«Уверенность в себе»	1
7	«Жизнь – главная ценность человека»	1
Раздел 2. Факторы, влияющие на здоровье. Основы здорового образа жизни(9ч.)		
8	«Мои ценности»	1
9	«Красота и здоровья»	1
10	«Возраст, доверие и независимость»	1
11	«Мое настроение и общение с людьми»	1
12	«Тренинг невербального общения»	1
13	«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	1
14-15	«Развлечения в компании»	2
16	«Я и моя уличная компания»	1
Раздел 3. Основы этикета. Я и мой выбор. (13 ч.)		
17	«Самоконтроль и требовательность к себе»	1
18	Правила поведения в общественных местах»	1
19	«Вредные привычки»	1
20	«Сила воли и характер»	1
21	«Компьютер-друг или враг»	1
22	«Алкоголь и алкогольная зависимость»	1
23-24	«Урок – викторина против табака»	2
25	«Наркотики и закон»	1
26	«Профилактика инфекционных заболеваний»	1
27	«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	1
28	«Причины возникновения болезней»	1

29	«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	1
Раздел 4 Теория общения (5ч.)		
30	«Правила поведения в школе»	2
31	«Отношения с одноклассниками»	1
32-33	«Правила поведения на улице»	1
34	Итоговое занятие	