

Приложение № 18 к основной
образовательной программе основного
общего образования МБОУ МСШ №1

Согласовано.
Зам. директора по ВР
 И.В. Дондук

Утверждено приказом
директора
№ 280/1 от 01.09.18



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
(7 класс)

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 года), с внесением изменений (Приказ № 1577 от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- **первый уровень** - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
 - сформированность мотивации к учению и познанию,
 - ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
 - социальные компетентности, личностные качества;
 - сформированность основ российской, гражданской идентичности.
- 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
- обогащать 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.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1 (9 ч). Агрессия и ее роль в развитии человека. 1. *Беседа* на тему «Я повзрослел. Изменения во мне». *Сказка* «Лабиринт души». Символ моего Я. *Игра* «Спрячь игрушку». 2. *Беседа* «У меня появилась агрессия. Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью». Психологический тренинг «Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других». Золотые мысли. Ассоциации. Сказка про Рона.

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

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

5. *Беседы*. 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.

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

Раздел 2 (10 ч). Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

1. *Беседы*. 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.

2. *Психологические тренинги*. 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.

3. *Устный журнал*. 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».*

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

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

6. *Беседы.* 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?

7. *Психологические тренинги.* 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?

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

Раздел 3 (9 ч). Конфликты и их роль в усилении Я.

1. *Беседы.* 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? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

2. *Психологическая игра.* 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.

3. *Устный журнал.* 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.

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

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

Раздел 4 (7 ч). Ценности и их роль в жизни человека.

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

2. *Викторина*. 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.

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

Виды деятельности и формы организации курса программы «Тропинка к своему Я»

Познавательная деятельность: устный журнал, викторины

Проблемно-ценностное общение: беседы на морально-этические темы, дискуссионные игры

Деятельность свободного общения: конверт откровений, психологические тренинги

Тематическое планирование

№	Мероприятия	Дата
1.	<i>Раздел 1.</i> Беседа «Агрессия и ее роль в развитии человека»	
2.	Игра «Я повзрослел»	
3.	Беседа «У меня появилась агрессия»	
4.	Психологический тренинг «У меня появилась агрессия».	
5.	Психологический тренинг «Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?»	
6.	Беседа «Конструктивное реагирование на агрессию»	
7.	Психологический тренинг «Конструктивное реагирование на агрессию».	

8.	Беседа «Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми»	
9.	Круглый стол «Учимся договариваться».	
10.	Раздел 2 Беседа «Уверенность в себе и ее роль в развитии человека»	
11.	Психологический тренинг «Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	
12.	Беседа «Источники уверенности в себе»	
13.	Устный журнал «Источники уверенности в себе»	
14.	Беседа «Какого человека мы называем неуверенным в себе?»	
15.	Беседа «Я становлюсь увереннее»	
16.	Психологический тренинг «Я становлюсь увереннее»	
17.	Беседа «Уверенность и самоуважение»	
18.	Викторина «Уверенность и самоуважение»	
19.	Викторина «Уверенность и уважение к другим»	
20.	Раздел 3 Беседа «Конфликты и их роль в усилении Я»	
21.	Игра «Конфликты и их роль в усилении Я»	
22.	Беседа «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	
23.	Устный журнал «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	
24.	Викторина «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	
25.	Дискуссионная игра «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	
26.	Беседа «Конструктивное разрешение конфликтов»	
27.	Дискуссионная игра «Конструктивное разрешение конфликтов»	
28.	Конверт откровений «Готовность к разрешению конфликта»	
29.	Раздел 4 Беседа «Ценности и их роль в жизни человека»	
30.	Беседа «Что такое ценности?»	
31.	Викторина «Что такое ценности?»	
32.	Беседа «Ценности и жизненный путь человека»	
33.	Беседа «Мои ценности»	
34.	Игра «Мои ценности»	
35.	Конверт откровений «Мои ценности»	