

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5**

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»**

Возраст обучающихся 5 класс
Срок реализации программы: 1 год
(2015-2016 учебный год)

Составитель (автор):
Чистова Вера Константиновна
педагог-психолог

г. Рыбинск, 2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Тропинка к своему Я» составлена на основе авторской программы О.В. Хухлаевой, Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6), – М.: Генезис, 2008 год и нормативно-правовых, инструктивно-методических материалов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Основная образовательная программа основного общего образования (ООП ООО) муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №5, утвержденная приказом от 28.08.2015 № 01-01/102-02

1. Основные идеи и предпосылки создания программы:

Актуальность программы обусловлена социальным заказом родителей и пожеланий обучающихся. Также актуальность определена тем, что возможность успешного продвижения школьников, на этапе перехода из младшей школы в среднюю, зависит от их способностей успешно адаптироваться к изменениям условий обучения. К таким изменениям относится то, что в средней школе обучение становится предметным, появляются разные учителя и ребенку необходимо уметь гармонично интегрировать разнообразные переживания, разные, часто противоречивые стили и требования учителей и на этой основе формировать целостную и непротиворечивую самооценку. В обучении и общении ребенка должен произойти переход от ориентации его на заданный учителем образец к выбору собственных образцов действий. Учебная деятельность становится для ребенка не только процессом усвоения знаний, но и способами овладения социальной реальностью и формирования мотивационно-потребностной сферы.

Потенциал дальнейшего становления личности закладывается именно при переходе в среднюю школу, поскольку ребенок впервые сознательно ставит перед собой задачи, пробует свои силы и выбирает стили общения.

В основе классных часов заложено рассмотрение взаимоотношений и взаимодействий между подростками с точки зрения единой системы, в которой все участники взаимно обуславливают состояние и поведение друг друга.

2. Цели и задачи программы:

Цель программы: психологическая поддержка в адаптации к условиям средней школы.

В связи с поставленной целью задачи выглядят следующим образом:

Задачи программы:

1. способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки;
2. способствовать рефлексии эмоциональных состояний;
3. способствовать адекватному самовыражению;
4. подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека;
5. подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли;
6. обсудить проблемы подростковой дружбы;
7. помочь осознать свои изменения;
8. мотивировать к позитивному самоизменению.

3. Направления внеурочной деятельности: данная программа реализует духовно-нравственное и социальное направления внеурочной деятельности.

Принципы построения программы:

- Принцип позитивности - создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества.

- Принцип целостности развития - усиливает значение всех прошлых этапов жизни в позитивном ключе, организует целостность самосознания и личности ребенка, помогает строить позитивное будущее.
- Принципа индивидуального подхода - максимальный учет психологического своеобразия и индивидуального опыта каждого ребенка.
- Принцип развития и саморазвития личности - активизация творческих возможностей, способности к самопознанию и самоусовершенствованию, саморегуляции.

4. Организация образовательной деятельности:

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» предусматривает 34 занятия с обучающимися 5-х классов.

В параллели 5-х классов обучаются 4 класса, на изучение программы в каждом классе отводится 1 час в месяц (по 8 часов индивидуально с каждым классом (32 часа) и 2 часа совместное итоговое занятие, 34 учебные недели)

Продолжительность занятия – 45 минут.

Занятия проводятся для всего класса во второй половине дня. Количество обучающихся в группе – 20-25 человек.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей развития эмоционально-волевой сферы обучающихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания.

5. Условия реализации программы:

Материально-техническая база:

- наличие светлого и просторного кабинета для занятий, удобной мебели;
- наличие компьютера, доступ Интернет.

Методическое и дидактическое обеспечение:

- наглядно-теоритическая база в виде пособий, иллюстраций;
- дидактический и раздаточный материал.

Психолого-педагогические условия:

- наличие стабильного детского коллектива;
- творческая атмосфера на занятиях;
- мастерство педагога.

6. Работа с родителями:

Педагог осуществляет постоянную связь с родителями через участие в родительских собраниях, ведение авторского вебсайта (блога) «Вопрос - ответ» <http://voprosotvet5.blogspot.ru/>

7. Ожидаемые результаты освоения программы:

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется с учётом возрастных особенностей развития личностной и познавательной сфер подростка. Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития.

В результате реализации программы на занятиях внеурочной деятельности у обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Личностные универсальные учебные действия: умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умения выделять нравственный аспект поведения на основе определения обучающимися своего места в обществе и в жизни в целом.

Регулятивные универсальные учебные действия: умение организовывать свою учебную деятельность

Познавательные универсальные учебные действия: включают общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем.

Коммуникативные универсальные учебные действия: умение общаться, взаимодействовать с людьми.

8. Формы отслеживания результатов:

Во время занятий уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за развитием каждого обучаемого.

Занятия не предполагают отметочного контроля знаний, поэтому целесообразнее применять различные критерии, такие как:

- возрастающий интерес к выполнению заданий для обучающегося;
- увеличение заинтересованности в специальных упражнениях на развитие учебных склонностей;
- повышение уровня активности участников занятий, проявляющийся в желании сотрудничества;
- повышение уровня заинтересованности в проведении совместных дел взрослого и ребенка.

9. Ожидаемые результаты:

- осознание своих качеств и повышению самооценки;
- рефлексия эмоциональных состояний;
- адекватное самовыражению;
- осознание своих изменения;
- мотивация к позитивному самоизменению.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:

I уровень результатов:

- ребенок хочет учиться в школе и переживает при отсутствии такой возможности;
- учение привлекает его как серьезное, социально значимая деятельность;

II уровень результатов:

- сформирована широкая полимотивация учения;
- сила учебных мотивов достаточна для преодоления школьных трудностей;

III уровень результатов:

- сформирована устойчивая иерархия мотивов, в которой доминируют познавательные и социальные мотивы учения и нравственные мотивы поведения;
- ребенок свободно вербализует мотивы, объясняет смысл учения, то есть обнаруживает высокую степень осознания мотивационной сферы.

Тематическое планирование программы «Тропинка к своему - Я»

№	Тема занятий	Общее количество часов	Инд. с каждым классом
1	Знакомство (введение в программу)	4	1
2	Я – это Я	4	1
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	4	1
4	Я и мой внутренний мир	4	1
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	4	1
6	Я и ты	8	2
7	Мы начинаем меняться	4	1
8	Итоговое занятие «Кто я, какой я?»	2	1
Итого:		34	9

Тематическое планирование программы «Тропинка к своему - Я» представлено 8 темами групповых занятий. Темы занятий взаимно пересекаются и являются логическим продолжением друг друга. Задания могут быть различными для детей исходя с особенностями их возраста, личностных и психологических особенностей развития и подготовленности по данному направлению деятельности.

Содержание программы «Тропинка к своему - Я»

№	Тема занятий	Содержание программы	Форма занятия
1	Знакомство (введение в программу)	Создание атмосферы психологического комфорта и позитивного эмоционального настроя, развитие уверенности в собственных силах. Введение в мир психологии	Беседа, игровые упражнения
2	Я – это Я	Способствование осознанию своих качеств и повышению самооценки	Беседа, игровые упражнения
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Способствование рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению	Игровые упражнения
4	Я и мой внутренний мир	Осознание ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека	Игровые упражнения
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Осознание ответственности человека за свои чувства и мысли	
6	Я и ты	Обсуждение проблем подростковой дружбы	Игровые упражнения
7	Мы начинаем меняться	Осознание своих изменений	Игровые упражнения, работа со сказкой
8	Итоговое занятие «Кто я, какой я?»	Развитие мотивации к позитивному самоизменению	

Список используемой литературы

1. Истратова О.Н. «Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники» - Ростов-на-Дону «Феникс», 2010
2. «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России.» - М.: Просвещение, 2010
3. Макеева Т.Г. «Тестируем детей» - психологический практикум - Ростов-на-Дону «Феникс», 2008
4. Прутченков А.С. «Школа жизни».- М. «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000
5. Хухлаева О.В. Программы «Тропинка к своему Я»– М. Генезис, 2008г.
6. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е «Лабиринт души. Терапевтические сказки»

Рефлексивная карта
для занятий с психологом « Тропинка к своему Я» - 5 класс

Меня зовут _____



Для меня счастье – это _____

Мои мечты _____

Моя цель _____

План ее достижения _____



Я сегодня

Я в будущем

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

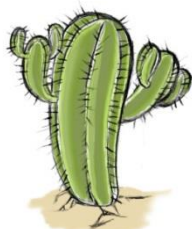


Почему мой внутренний мир ценен и уникален? _____

Моя внутренняя сила _____

Мои «колючки»

Мои «магнитики»



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Рефлексивная карта
для занятий с психологом « Тропинка к своему Я» - 6 класс

Меня зовут _____



Мои источники уверенности (ресурсы) _____

Звезда самоуважения



Я уважаю других _____



Мой стиль вхождения в конфликт _____

Как я чаще всего вижу себя в конфликте _____

Как разрешить конфликт конструктивно:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____



Мои жизненные ценности _____
