

# **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» направление: духовно-нравственное для 5-9 классов**

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» при получении основного общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### **Личностные результаты обучающихся**

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- адекватно вести себя в различных ситуациях;
- различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

### **Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности Регулятивные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- 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 универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- 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 универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- 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**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» рассчитана на 5 лет обучения.

Общее количество часов:171

Из расчета 1 час в неделю: 5 класс - 34 часа, 6 класс - 34 часа, 7 класс-34 часа, 8 класс-35 часов, 9 класс-34 часа.

Воспитание и обучение детей с задержкой психического развития является важной задачей коррекционной педагогики и специальной психологии. Наряду с общеобразовательными задачами, коррекционная педагогика и специальная психология решают и специфические, заключающиеся в создании наиболее благоприятных условия коррекции аномального развития ребенка, его социальной адаптации.

Сегодня не вызывает сомнений, что забота о психологическом здоровье детей должна быть в центре внимания всех взрослых, находящихся вокруг них: педагогов, психологов, школьной администрации. Доказано, что программы психического здоровья приводят к улучшению учебной мотивации и повышению работоспособности, стабилизируют и внимание, и память, снижают риск появления поведенческих проблем.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет подростку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение в подростковом возрасте, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

## 5 класс (34 часа)

### 1. Введение в мир психологии.(2 часа)

Зачем нужны занятия по психологии?(1 ч) Диагностика. (1 ч)

### 2. Я – это я. (10 часов)

Кто я, какой я? (2 ч.)

Я – могу.(1 ч.)

Я нужен.(1 ч.)

Я мечтаю. (1 ч.)

Я –это мои цели.(2 ч) Я-это мое детство.(1 ч)

Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. ( 2 ч.)

### 3.Я имею право чувствовать и выразить свои чувства. (4 часа)

Чувства бывают разные.(1 ч)

Стыдно ли бояться? (1 ч)

Имею ли я право сердиться и обижаться?(2 ч)

### 4. Я и мой внутренний мирю (3 часа)

Каждый видит и чувствует мир по-своему.(1 ч) Любой внутренний мир ценен и уникален.(2 ч)

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

Трудные ситуации могут научить меня.(1 ч)

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя. (2 ч)

### 6. Я и Ты.(6 часов)

Я и мои друзья.(1 ч) У меня есть друг.(1 ч)

Я и мои «колючки».(2 ч)

Что такое одиночество.(1 ч) Я не одинок в этом мире.(1 ч)

### 7.Мы начинаем меняться.(5 часов)

Можно ли человеку меняться?(2ч)

Нужно ли человеку меняться? (1ч)

Самое важное – захотеть меняться.(12ч)

### Заключение.(1 ч)

Диагностика. (1 ч)

**Формы организации.** Лекция; фронтальная беседа; дискуссия; продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.); рисуночные методы; техники и приёмы саморегуляции; элементы сказкотерапии, элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, арттерапии.

### Виды деятельности.

Развивать у детей навыки общения, толерантности.

Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.

Научить понимать свои чувства и чувства других людей.

Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

## 6 класс (34 часа)

### 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (11 часов)

Агрессия и ее роль в развитии человека (2 ч.) У меня появилась агрессия (1 ч.)  
Как выглядит агрессивный человек (1 ч.) Конструктивное реагирование на агрессию (1 ч.)  
Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (2 ч.)  
Учимся договариваться (2 ч.)  
Зачем человеку нужна уверенность в себе (2 ч.)

### 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (10 часов)

Источники уверенности в себе (2ч)  
Какого человека мы называем неуверенным в себе (1ч) Я становлюсь увереннее (1ч)  
Уверенность и самоуверенность (2ч) Уверенность и отношение к другим (1ч) Уверенность в себе и милосердие (1ч) Уверенность в себе и непокорность (2ч)

### Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я (7 часов)

Что такое конфликт. Конфликты.(2ч)  
Способы поведения в конфликте (1ч) Конструктивное разрешение конфликтов (1ч) Конфликт как возможность развития (1ч) Готовность к разрешению конфликта (2ч)

### 4. Ценности и их роль в жизни человека(5 часов)

Что такое ценности (2 ч)  
Ценности и жизненный путь человека (1ч) Мои ценности (2ч)

### Заключение (1 ч)

**Формы организации.** Лекция; фронтальная беседа; дискуссия; продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.); рисуночные методы; техники и приёмы саморегуляции; элементы сказкотерапии, элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, арттерапии.

## 7 класс(34 часа)

### 1. Эмоциональная сфера человека. (9 часов)

Почему нам нужно изучать чувства. (2 ч)  
Основные законы психологии эмоций. (2ч)  
Запреты на чувства.(1 ч)  
Эффект обратного действия.(1 ч)  
Передача чувств по наследству.(1 ч)  
Психогигиена эмоциональной жизни.(2 ч)

### 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека. (13 часов)

Как мы получаем информацию о человеке.(2 ч) Учимся понимать жесты и позы.(1ч)  
Жесты.(1ч)  
Невербальные признаки обмана.(2 ч) Понимание причин поведения людей.(1ч) Впечатление, которое мы производим.(1ч)  
Из чего складывается впечатление о человеке.(1ч) Способы понимания социальной информации.(1ч)  
Влияние эмоций на познание.(1ч) Обобщение темы.(2 ч)

### 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (11 часов)

Привлекательность человека.(2ч)  
Взаимность или обоюдная привлекательность.(1ч) Дружба. Четыре модели общения.(2ч)  
Романтические отношения или влюбленность.(1ч) Любовь.(1ч)  
Половая идентичность и ее развитие у подростков.(2ч) Переживание любви.  
Что помогает и что мешает любви.(1ч)

### Заключение. (1 ч)

Итоговое занятие (1 ч)

## 8 класс(35 часов)

### 1. Диагностика (1 час)

Диагностика эмоционально-личностной сферы (1ч)

### 2. Обучение навыкам конструктивного общения (10 часов)

Мои проблемы (1ч)

Обиды (2ч)  
Критика (1ч)  
Комплименты или лесть (2ч)  
Груз привычек (1ч)  
Азбука перемен (1ч)  
Вежливость (2 ч)

### **3.Игровые психологические тренинги (14 часов)**

Представь, что ты это можешь (1ч)  
Мир чувств (1ч)  
Сочинение историй с помощью проективных карт (1ч)  
Совершенствование коммуникативных возможностей (2ч)  
До и после (1ч)  
Страшные сны (1ч)  
Человек-чулок (1ч)  
Гадалка (1ч)  
Групповое строительство (1ч)  
Ранние воспоминания в рисунке (2ч)  
Книжка моего детства (1ч) Психотерапевт внутри (1ч)

### **4. Релаксационные занятия (7часов)**

Релаксация с помощью музыки (1ч) Релаксация с помощью лепки (1ч)  
Рисуночная релаксация (1ч) Релаксационные игры (1ч) Релаксация с помощью ароматов (1ч)  
Способы саморегуляции (2ч)

### **5. Диагностика (2 часа)**

Диагностика эмоционально-личностной сферы (2ч)

**Итоговое занятие. (1 ч)**

## **9 класс (34 часа)**

### **1.Диагностика (1час)**

Диагностика эмоционально-личностной сферы (1ч)

### **2.Обучение навыкам разрешения проблем и конфликтов (11 часов)**

Почему люди ссорятся? (1ч)  
Барьеры общения (2ч)  
Предотвращение конфликта (2ч)  
Учимся слушать друг друга (1ч)  
Уверенное и неуверенное поведение (2ч)  
Нужна ли агрессия (1ч)  
Пойми меня (2ч)

### **3.Релаксационные занятия (10 часов)**

Релаксация с помощью музыки (1ч)  
Релаксация с помощью лепки (1ч)  
Рисуночная релаксация (2ч)  
Релаксационные игры (2ч)  
Релаксация с помощью ароматов (1ч)  
Способы саморегуляции (3ч)

### **4. Развитие самопознания и саморефлексии (11 часов)**

Общение в жизни человека (2ч) Зачем нужно знать себя (1ч)  
Я глазами других (1ч) Самооценка (1ч)  
Мои внутренние друзья и мои внутренние враги(2ч)  
«Ярмарка» достоинств (2ч) Ищу друга (2ч)

### **5. Диагностика (1час)**

Диагностика эмоционально-личностной сферы (1ч)

**Итоговое занятие. (1 ч)**

**Формы организации.** Лекция; фронтальная беседа; дискуссия; продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.); рисуночные методы; техники и

приёмы саморегуляции; элементы сказкотерапии, элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, арттерапии.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.