

Приложение к ООП ООО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 имени А.А. Иноземцева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА занятий внеурочной деятельностью **«Тропинка к своему «Я»**

5-7 классы

Направление - социальное

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

5 класс - 34 учебных часа в год/ 1 учебный час в неделю

6 класс - 34 учебных часа в год/ 1 учебный час в неделю

7 класс - 34 учебных часа в год/ 1 учебный час в неделю

Планируемые результаты освоения программы

| | Личностные результаты | Метапредметные результаты |
|---------|--|---|
| 5 класс | <ul style="list-style-type: none"> - сформирована внутренняя позиция пятиклассника на уровне положительного отношения к основной школе - адекватная самооценка и мотивация учебной деятельности - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе, на самоанализ и самоконтроль - установка на здоровый образ жизни - понимание чувств других людей и сопереживание им - знание основных моральных норм и установка на их выполнение | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимает предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - произвольно контролирует свои эмоциональные проявления - ставит новые задачи по самопознанию, самовоспитанию - проявляет познавательную активность <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие рефлексии, способность оценить границу собственных возможностей - построение логической цепи рассуждений - переработка полученной информации - осуществление выводов в результате совместной работы всего класса <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирует собственное мнение и позицию - интегрируется в группу сверстников и строит продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми - умение учитывать мнение своего собеседника - умение организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем, сверстниками, родителями - диалогическая речь - умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
| 6 класс | <ul style="list-style-type: none"> - умение адекватно вести себя в различных ситуациях - умение различать и описывать свои эмоциональные состояния | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осознает свои личные качества, способности и возможности |

| | | |
|---------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - способность контролировать эмоции, управлять ими - умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам - стремление к изучению своих возможностей и способностей - успешная адаптация в социуме | <ul style="list-style-type: none"> - понимает свои эмоциональные состояния - владеет навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями - осознает свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки - учиться прогнозировать последствия собственных поступков <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе - планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности - адекватно воспринимает оценки учителей - умеет распознавать чувства других людей - имеет представления о собственных ценностях и их роли в жизни - умеет формулировать собственные проблемы <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение строить взаимоотношения с окружающими - умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации - правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других - учится самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями - формулирует свое собственное мнение и позицию - толерантное отношению к другому человеку |
| 7 класс | <ul style="list-style-type: none"> - чувство собственного достоинства и умение уважать достоинство других - способность к самоанализу, самопознанию, навыков ведения внутреннего диалога о самом себе - социальная восприимчивость - формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции - понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей - позитивная моральная самооценка и моральные чувства - чувство гордости при следовании моральным нормам, | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать свои действия - анализировать условия и пути достижения цели - работать по плану, сверяя свои действия с целью, - - прогнозировать, корректировать свою деятельность - проявляет познавательную инициативу - понимает свои личные качества, способности и возможности - понимает свои эмоциональные состояния - овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями - принимает решения в проблемной ситуации на основе выбора социально приемлемых форм поведения |

| | |
|---|---|
| <p>переживание стыда и вины при их нарушении</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентация в поведении на принятые моральные нормы - сопереживание другим людям - понимание чувств одноклассников, учителей, родителей - понятия об ответственности человека за себя и близких - понятия о высших чувствах любви, внимания, заботы - понятий о дружбе, сотрудничестве в коллективе, о взаимопомощи и поддержке - следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; - эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им | <ul style="list-style-type: none"> - прилагает волевые усилия и преодолевает трудности и препятствия на пути достижения целей - осознает свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки - прогнозирует последствия собственных поступков <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение анализировать свое эмоциональное состояние и личностные особенности - осознавать и анализировать изменения в самом себе - уметь распознавать чувства других людей - уметь формулировать собственные проблемы - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые при изучении этических норм и правил поведения человека - планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать ситуацию возникновения конфликта, содействовать его разрешению - оказывать в сотрудничестве необходимую помощь - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве - умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её и координировать её с позициями партнёров - в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности - с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия - осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь - формирование коммуникативной компетентности, поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций |
|---|---|

| Тема Количество часов | Содержание | Формы организации занятий | Виды деятельности | Планируемые результаты |
|---|---|---|--|---|
| 5 класс | | | | |
| I. Я - пятиклассник (10 часов) | Пятый класс: что нового. Правила школьной жизни. Новичок в средней школе. Наш класс. Наши учителя. Наши предметы. Что поможет мне учиться. Легко ли быть учеником. Психологическая аптечка. Комплексное исследование адаптации пятиклассников к условиям обучения в основной школе. | занятие - дискуссия, занятие с элементами тренинга, практическое занятие, занятие-игра, занятие диагностическое | познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение | Выпускник научится: - различать позиции «ученик начальной школы» и «ученик основной школы»; - анализировать своё отношения к учебным предметам. Выпускник получит возможность научиться: - мотивации достижения успеха. |
| II. Я – это Я (6 часов) | Кто я, какой я. Я – могу. Я нужен. Я мечтаю. Я – это мои цели. Мой портрет в лучах славы. | диагностическое занятие, занятие - дискуссия, занятие с элементами тренинга, практическое занятие | познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение | Выпускник научится: - анализировать личностные качества; - правильно ставить среднесрочные цели. Выпускник получит возможность научиться: - опираться на положительные стороны своей личности. |
| III. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (3 часа) | Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться. Викторина «Мир эмоций». | занятие - дискуссия, занятие - викторина, практическое занятие | познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение | Выпускник научится: - осознавать собственные чувства и принять их. Выпускник получит возможность научиться: - владеть приёмами преодоления страха, регуляции злости и обиды. |
| IV. Я и мой внутренний мир (4 часа) | Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Кто в ответе за мой внутренний мир. Маленький | занятие - дискуссия, практическое занятие, занятие | познавательная, игровая деятельность, проблемно- | Выпускник научится: - видеть уникальность своего внутреннего мира. Выпускник получит возможность |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | принц и его планета. | - игра | ценностное общение | научиться: - брать ответственность за свои мысли и чувства; - принимать ценность и уникальность окружающих. |
| V. Я и Ты (5 часов) | Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои колючки. Что такое одиночество. Кодекс дружбы. | занятие - дискуссия, практическое занятие, занятие с элементами тренинга | познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение | Выпускник научится: - определять качества, мешающие и помогающие дружбе; - понимать, что человек не одинок в этом мире. Выпускник получит возможность научиться: - анализировать личностные качества, мешающие и помогающие дружбе; - учитывать проблемы подростковой дружбы. |
| VI. Мы начинаем меняться (3 часа) | Пути самосовершенствования. Зачем человеку изменения. Моя программа саморазвития. | занятие - дискуссия, занятие с элементами тренинга | познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение | Выпускник научится: - составлять программу саморазвития. Выпускник получит возможность научиться: - выбирать пути саморазвития. |
| 6 класс | | | | |
| I. Агрессия и ее роль в развитии человека (10 часов) | Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Как справиться с агрессией. Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться. | диагностическое занятие, занятие - дискуссия, видеозанятие, занятие с элементами тренинга, практическое занятие | познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение | Выпускник научится: - знать законы основных эмоций и закон образования эмоциональных комплексов, правила психогигиены эмоциональной жизни; - анализировать свое эмоциональное состояние, комплексы своих чувств; - передавать чувства словами; - осознавать свою долю |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | | | | <p>ответственности за чувства, мысли и поступки.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать чувства окружающих; - определять запреты на свои чувства и их проявление; - владеть навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями. |
| <p>II. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (11 часов)</p> | <p>Уверенность и самоуверенность. Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Мои ресурсы. Тренируем уверенность в себе. Уверенность и самоуважение. Уважение к другим. Милосердие. Непокорность. Символ моей веры в себя.</p> | <p>диагностическое занятие, занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - дискуссия, видеозанятие, занятие с элементами тренинга, практическое занятие | <p>познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение</p> | <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать невербальные средства коммуникации; - говорить о причинах своего поведения так, чтобы поняли; - знать, как произвести впечатление. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать уверенного поведения; - лучше понимать окружающих по невербальным средствам общения; - определять обман по невербальным признакам. |
| <p>III. Конфликты и их роль в усилении Я (9 часов)</p> | <p>Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Причины конфликтов. Способы поведения в конфликте. Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Готовность к разрешению конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Игра «На приеме у психолога».</p> | <p>диагностическое занятие, занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - дискуссия, видеозанятие, занятие с элементами тренинга, практическое занятие, занятие - игра | <p>познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение</p> | <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать виды и критерии межличностной привлекательности; - понимать, что такое половая идентичность и её основные этапы развития. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать бесконфликтную модель общения; |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | - выразить свои чувства противоположному полу. |
| IV. Ценности и их роль в жизни человека (4 часа) | Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. Моя программа саморазвития. | диагностическое занятие, занятие - дискуссия, практическое занятие | познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение | Выпускник научится: - определять свои ценности; - понимать, какие события могут приводить к переоценке ценностей. Выпускник получит возможность научиться: - соотносить свои ценности с выбором профессии, своего будущего. |
| 7 класс | | | | |
| I. Эмоциональная сфера человека (12 часов) | Почему нам важно изучать чувства. Слово и чувство. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Закон обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни. Игра «Чудесный остров». | диагностическое занятие, занятие - дискуссия, видеозанятие, занятие с элементами тренинга, практическое занятие, занятие-игра. | познавательная, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение | Выпускник научится: - знать законы основных эмоций и закон образования эмоциональных комплексов, правила психогигиены эмоциональной жизни; - анализировать свое эмоциональное состояние, комплексы своих чувств; - передавать чувства словами; - осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки. Выпускник получит возможность научиться: - понимать чувства окружающих; - определять запреты на свои чувства и их проявление; - владеть навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями. |
| II. Социальное | Как мы получаем информацию о | диагностическое | познавательная, | Выпускник научится: |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>восприятие: как узнать другого человека (12 часов)</p> | <p>человеке. Учимся понимать жесты и позы. Мимика. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим, и от чего оно зависит. Из чего складывается впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Игра «Сыщики».</p> | <p>занятие, занятие - дискуссия, видеозанятие, занятие с элементами тренинга, практическое занятие, занятие-игра.</p> | <p>игровая деятельность, проблемно-ценностное общение</p> | <p>- знать невербальные средства коммуникации; - говорить о причинах своего поведения так, чтобы поняли; - знать, как произвести впечатление. Выпускник получит возможность научиться: - понимать окружающих по невербальным средствам общения; - определять обман по невербальным признакам; - владеть способами понимания социальной информации.</p> |
| <p>III. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (10 часов)</p> | <p>Привлекательность человека. Взаимость или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения и влюблённость. Любовь. Половая идентичность и её развитие у подростков. Что помогает и что мешает любви.</p> | <p>диагностическое занятие, занятие - дискуссия, видеозанятие, занятие с элементами тренинга, практическое занятие</p> | <p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение</p> | <p>Выпускник научится: - знать виды и критерии межличностной привлекательности; - понимать, что такое половая идентичность и её основные этапы развития. Выпускник получит возможность научиться: - выбирать необходимую модель общения; - выражать свои чувства противоположному полу.</p> |

Итоговый контроль: индивидуальная программа саморазвития.