

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  Руководитель МО _____ (Будкова О.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. 27.08.2021 г.  _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  Председатель _____ В.Б. Тимошенко	УТВЕРЖДАЮ  Директор _____ В.Б. Тимошенко.  Приказ от 27.08.2021 г. № 101
---	---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ПСИХОЛОГИИ  
«Тропинка к своему Я»**

**Уровень общего образования, класс:** основное общее, 6 класс

**Количество часов в неделю:** бкл. - 1 час.

**Учитель:** Авакян Н.А.

**2021 – 2022 учебный год.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом основных нормативных правовых документов:

Законов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

Программ:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

Приказов:

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ

Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом

Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Туроверо-Россошанской основной общеобразовательной школы;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов (предметов) дисциплин (модулей) МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Учебный план МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- Годовой календарный учебный график МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;

### **Место предмета в учебном плане**

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на изучение курса в 6 классе основной школы отводится 1 ч в неделю. Курс рассчитан на **33ч** в классе, в соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа для 6 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

### Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности программа рассчитана на 34 часов в 6- классе (по 1 часу в неделю).

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

**Личностные компетенции:** умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; 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.

**Метапредметные компетенции:** умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Рабочая программа для 6 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно

обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

**Учебно-методический комплект:**

1. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2011.

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки проведения занятий</b>
<b>1. Агрессия и ее роль в развитии человека</b>			<b>8</b>	
1.1		Я повзрослел	1	1.09
1.2		У меня появилась агрессия	1	8.09
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1	15.09
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	2	22.09 29.09
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1	6.10
1.6		Учимся договариваться	2	13.10 20.10
<b>2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>			<b>12</b>	
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в	1	27.10



		себе		
2.2		Источники уверенности в себе	2	10.11 17.11
2.3		Мои способности	1	24.11
2.4		Я, мои успехи и неудачи	1	1.12
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2	8.12 15.12
2.6		Я становлюсь увереннее	1	22.12
2.7		Уверенность и самоуважение	1	12.01
2.8		Уверенность и уважение к другим	1	19.01
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1	26.01
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1	2.02
<b>3. Конфликты и их роль в развитии Я</b>			<b>6</b>	
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2	9.02 16.02
3.2		Способы поведения в конфликте	1	2.03

3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	1	9.03
3.4		Конфликт как возможность развития	1	16.03
3.5		Готовность к разрешению конфликта	1	6.04
<b>4. Ценности и их роль в жизни человека</b>			<b>3</b>	
4.1		Что такое ценности?	1	13.04
4.2		Ценности и жизненный путь	1	20.04
4.3		Мои ценности	1	27.04
<b>5. Мой внутренний мир</b>			<b>4</b>	
5.1		Мир эмоций. Настроение	1	4.05
5.2		Наш темперамент	1	11.05
5.3		Мой характер	1	18.05
<b>6. Итоговое занятие</b>			<b>1</b>	25.05
<b>Итого:</b>			<b>33</b>	