

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 <u>27.08.2021 г.</u> Руководитель МО _____ (Будкова О.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. <u>27.08.2021 г.</u> _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от <u>27.08.2021 г.</u> 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, 7 класс

Количество часов в неделю: 7кл. - 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 7 классе основной школы отводится 1 ч в неделю. Курс рассчитан на **34ч** в 7классе, в соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа для 7 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

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 (социальное направление) программа рассчитана на 35 часов в 7 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.

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.

Цели программы:

7. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
8. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
9. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
10. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
11. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
12. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

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

9. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
10. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
11. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
12. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
13. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
14. Формировать навыки саморегуляции.
15. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
16. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

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.

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

для 7 класса, 35 часов

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов	Сроки проведения занятий
1		Я – подросток. Что это значит?	1	2.09
2-3		Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	2	9.09 16.09
4-5		Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	2	23.09 30.09

6-7	«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	2	7.101 4.10
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	21.10
9-10	Бумажное зеркало (диагностика).	2	28.10 11.11
11-12	Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	2	18.11 25.11
13-14	Страх оценки. Побеждаем все тревоги.	2	2.12 9.12
15-16	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	2	16.12 23.12
17-18	Обида. Как простить обиду?	2	13.01 20.01

19		Я виноват?	1	27.01
20- 21		Что такое «стресс».	2	3.02 10.02
22		Я умею бороться со стрессом.	1	17.02
23- 24		Умение принимать решение.	2	24.02 3.03
25		Эмпатия.	1	10.03
26		Зачем нужна эмпатия?	1	17.03
27- 28		Развиваем эмпатию.	2	7.04 14.04
29- 30		Тренировка «Я-высказываний».	2	21.04 28.04

31- 32		Комплименты.	2	5.05 12.05
33		Какой я на самом деле?	1	19.05
34		Итоговое занятие. Моя линия жизни.	1	26.05
		Итого:	34	20.04