

Раздел 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладеть 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Рольевые методы. Рольевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Предметные результаты:

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- **опыт творческой самостоятельности,**
- **овладение культурой психической деятельности,**

- *формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, окружного, городского, краевого уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;
- совместный детско-родительский тренинг.

Раздел 2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 5 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Раздел 2. Я – это я (9 часов)

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Определение самооценки.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

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

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 6. Я и ты. (5 часов)

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

Раздел 3.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п\п | Тема занятия | Виды и формы внеурочной деятельности | Кол-во часов | Вид занятия | Сроки проведения занятия |
|---|------------------------------------|--|--------------|--------------|--------------------------|
| Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа) | | | | | |
| 1 | Зачем нужны занятия по психологии? | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 1 неделя сентября |
| 2-3 | Диагностика УУД | Диагностические фронтальные процедуры | 2 | Практическое | 2 неделя сентября |
| Раздел 2. Я – это я (9 часов) | | | | | |
| 4 | Кто я, какой я? | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 3 неделя сентября |
| 5 | Я – могу | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 4 неделя сентября |
| 6 | Я – нужен! | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 1 неделя октября |
| 7 | Я мечтаю | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 2 неделя октября |
| 8 | Я – это мои цели | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 3 неделя октября |
| 9 | Я – это мое детство | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 4 неделя октября |
| 10 | Я – это мое настоящее | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 5 неделя октября |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--------------|-----------------------------------|
| 11 | Я – это мое будущее | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 2 неделя ноября |
| 12 | Определение самооценки | Диагностические фронтальные процедуры | 1 | Практическое | 3 неделя ноября |
| Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов) | | | | | |
| 13-14 | Чувства бывают разные | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 2 | Практическое | 4 неделя ноября, 1 неделя декабря |
| 15 | Стыдно ли бояться? | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра | 1 | Практическое | 2 неделя декабря |
| 16 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 3 неделя декабря |
| 17 | Определение уровня тревожности | Диагностические фронтальные процедуры | 1 | Практическое | 4 неделя декабря |
| 18 | Любой внутренний мир ценен и уникален | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 1 | Практическое | 3 неделя января |
| Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа) | | | | | |
| 19 | Каждый видит мир и чувствует по-своему | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 5 неделя января, |
| 20 | Любой внутренний мир ценен и уникален | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 1 | Практическое | 1 неделя февраля |
| Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа) | | | | | |
| 21 | Трудные ситуации могут научить меня | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 2 неделя февраля |
| 22-23 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 2 | Практическое | 3 неделя февраля |
| Раздел 6. Я и ты (5 часов) | | | | | |
| 24 | Я и мои друзья | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 1 неделя марта |

| | | | | | |
|---|----------------------------------|--|--------------|--------------|-----------------|
| 25 | У меня есть друг | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 2 неделя апреля |
| 26 | Я и мои «колючки» | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 3 неделя апреля |
| 27 | Что такое одиночество? | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 4 неделя апреля |
| 28 | Я не одинок в этом мире | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 1 | Практическое | 5 неделя апреля |
| Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов) | | | | | |
| 29-30 | Нужно ли человеку меняться? | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 2 | Практическое | 1 неделя мая |
| 31 | Самое важное – захотеть меняться | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Практическое | 2 неделя мая |
| 32-33 | Диагностика УУД | Диагностические фронтальные процедуры | 2 | Практическое | 3 неделя мая |
| 34 | Итоговое занятие | Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений | 1 | Практическое | 4 неделя мая |
| Итого: | | | 34 ч. | | |