

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №74»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/ Л.И.Копылова
Протокол № 1
от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по ВР
_____/ Т.В.Баканова
29.08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Гимназия №74»
_____/ Т. В. Евдокимова
Приказ № 303-осн
от 29.08.2024 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для 8 классов
на 2024/2025 учебный год

Составитель

Верходанова О.И.,
педагог-психолог

Барнаул – 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП и на основе методических рекомендаций по курсу психологии для средней школы «Тропинка к своему Я» 8 класс. Автор: О.В.Хухлаева. М.: Генезис, 2017.

Цель программы: оказание содействия по созданию социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальным особенностям обучающихся и обеспечивающей психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся в условиях образовательного процесса.

Планируемые результаты обучения по программе психологического курса «Тропинка к своему Я» в 8 классе:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в транспорте и на дорогах;
- 7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности

семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия является важным моментом работы с группой, позволяющим объединять детей, создавая атмосферу группового доверия.

2. Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что запомнилось, зачем они это делали.

3. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение, или снять чрезмерное напряжение.

4. Основная часть представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач развивающего комплекса. Последовательность предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния детей.

5. Заключительная часть предполагает ретроспективную оценку занятий в двух аспектах: эмоциональном и смысловом. Дети дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу; сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос как может помочь им в жизни полученный опыт переживаний и взаимоотношений.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (7 часов)

Почему нам нужно изучать чувства? Слово и чувство. Основные законы психологии эмоций. Эффект обратного действия. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни.

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека (12 часов).

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

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (13 часов).

Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность.

Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюблённость. Любовь. Половая идентичность и её развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви.

Раздел 4. «Обобщение» (2 часа).

Обучение умению владеть собой, что позволяет подростку самому формировать навыки и умения, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы, занятия	Кол-во часов
Эмоциональная сфера человека.		7
1	Почему нам нужно изучать чувства?	1
2	Слово и чувство.	1
3	Основные законы психологии эмоций.	1
4	Запреты на чувства	1
5	Эффект обратного действия.	1
6	Передача чувств по наследству.	1
7	Психогигиена эмоциональной жизни.	1
Социальное восприятие: как узнавать другого человека.		12
8	Как мы получаем информацию о человеке.	1
9	Учимся понимать жесты и позы.	1
10	Мимика.	1
11-12	Жесты.	2
13	Невербальные признаки обмана.	1
14	Понимание причин поведения людей.	1
15	Впечатление, которое мы производим.	1
16	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1
17	Способы понимания социальной информации.	1
18	Влияние эмоций на познание.	1
19	Обобщение темы.	1
Межличностная привлекательность: любовь, дружба.		13
20-21	Привлекательность человека.	2
22-23	Взаимность или обоюдная привлекательность.	2
24-25	Дружба. Четыре модели общения.	2
26-27	Романтические отношения или влюблённость.	2
28-29	Любовь.	2
30-31	Половая идентичность и её развитие у подростков. Переживание любви	2
32	Что помогает и что мешает любви.	2
Обобщение.		2
33	Тренинг «Я учусь владеть собой».	1
34	Заключение «Что я узнал и чему я научился».	1
	Итого	34

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диалог, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.