

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 города Карабаша  
Челябинской области**

«Принята на заседании»  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

«Утверждаю»:  
Директор МКОУ СОШ №1  
\_\_\_\_\_ Ерёмина Е.В.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

(направление: социальное)

Возрастная категория обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации – 1 год ( 35 часов)

Автор-составитель:  
Баутниа Наталья Владимировна  
Педагог-психолог

г. Карабаш

2019

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Знаниевый, мотивационный и деятельностный компоненты личностных результатов обучающихся с 5 класса.**

**Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):**

*1.1. Фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.*

**Знаниевый компонент:**

– фрагментарные знания о технологиях анализа содержащейся в различных источниках информации о событиях и явлениях прошлого и настоящего России, её многонационального народа, событий в соответствии с принципом историзма в их динамике, взаимосвязи и взаимообусловленности.

**Мотивационный компонент:**

– фрагментарно проявляющаяся ориентация на проявление уважения к представителям других наций.

**Деятельностный компонент:**

– фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.

*1.3. Следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям.*

**Знаниевый компонент:**

– фрагментарные знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества.

**Мотивационный компонент:**

– преобладание внешней мотивации к приобщению к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества.

**Деятельностный компонент:**

– следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям (гражданственность и патриотизм, уважение социального многообразия, мораль, нравственность, гуманизм, добро, долг, совесть, моральная ответственность, право).

*1.4. Совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.*

**Знаниевый компонент:**

– элементарные знания об обязанностях гражданина Российской Федерации.

**Мотивационный компонент:**

– преобладание внешней мотивации на совершение ответственных перед Родиной поступков.

**Деятельностный компонент:**

– совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.

## *2.1. Сформированность социальной роли обучающегося основной школы.*

### **Знаниевый компонент:**

– понимание общественной значимости процесса обучения.

### **Мотивационный компонент:**

– желание проявить себя в роли школьника, друга.

### **Деятельностный компонент:**

– взаимодействие со сверстниками на уроках и после уроков, переменах;

– адекватная реакция на оценку учителя.

## *2.2. Сформированность коммуникативной компетентности с детьми или взрослыми*

### **Знаниевый компонент:**

– знание эффективных правил взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

### **Мотивационный компонент:**

– потребность в общении со значимыми для себя людьми.

### **Деятельностный компонент:**

– дружественное в целом общение с одноклассниками, родственниками и учителями.

## *2.3. Сформированные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в привычных социальных ситуациях.*

### **Знаниевый компонент:**

– знание базовых правил нравственного поведения в мире природы и людей;

– знание эффективных способов взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

### **Мотивационный компонент:**

– желание помогать, учитывая собственные возможности.

### **Деятельностный компонент:**

– наличие базовых навыков совместной продуктивной деятельности.

## *2.4. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни*

### **Знаниевый компонент:**

– знание базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

### **Мотивационный компонент:**

– мотивация на сохранение и укрепление здоровья выражена незначительно, значимость здоровья в иерархии ценностей не достигает высокого уровня.

### **Деятельностный компонент:**

– наличие базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

## **Нравственно-этическая ориентация**

3.1. Воспитание патриотизма, уважения к своему Отечеству и историческому наследию народов России, гордость за героические деяния предков.

### **Знаниевый компонент:**

– знание как аргументировать, формулировать, отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей, потребностей в рамках нравственно-этической ориентации.

**Мотивационный компонент:**

– сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения поведенческих ситуаций общему способу действия; сформированность социальных мотивов; стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность быть полезным обществу.

**Деятельностный компонент:**

– умение учиться и способность к организации своей деятельности (в спортивной деятельности).

*3.2. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни класса и школы.*

**Знаниевый компонент:**

– знание правил внутришкольного распорядка, порядка участия в ученическом самоуправлении и (или) общественной жизни школы или класса.

**Мотивационный компонент:**

– адаптация к условиям и особенностям организации образовательной деятельности в основной школе.

**Деятельностный компонент:**

– добросовестное исполнение поручений родителей, классного руководителя и педагогов, участие в общеклассных и общешкольных мероприятиях.

*3.5. Сформированность уважительного отношения к семейным традициям.*

**Знаниевый компонент:**

– знание о своем генеалогическом древе, истории возникновения семьи и семейных праздниках и традициях.

**Мотивационный компонент:**

– наличие мотивов к взаимодействию с членами семьи.

*3.6. Сформированность эстетического сознания через освоение творческой деятельности эстетического характера.*

**Знаниевый компонент:**

– понимание значимости личностного развития.

**Мотивационный компонент:**

– устойчивый интерес к творческой деятельности.

**Деятельностный компонент:**

– умение выражать свое отношение к творческой деятельности.

## 2. Метапредметные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности 5 - го класса формируются ежегодно.

### Регулятивные универсальные учебные действия

P1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (**целеполагание**)

P1.1. Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.

P1.2. Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

P1.3. Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

P1.4. Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.

P1.5. Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

P1.6. Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

P2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (**планирование**).

P2.1. Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.

P2.2. Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.

P2.3. Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.

P2.4. Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

P2.5. Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.

P2.6. Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования).

P2.8. Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.

P3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (**контроль и коррекция**).

- P3.1. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.
- P3.2. Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.
- P3.3. Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.
- P3.4. Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.
- P3.5. Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.
- P3.6. Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.
- P3.7. Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.
- P3.8. Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- P4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка).
- P4.1. Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи.
- P4.2. Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.
- P4.3. Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.
- P4.4. Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.
- P4.5. Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.
- P4.6. Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- P5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция).
- P5.1. Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.
- P5.2. Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.
- P5.3. Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.
- P5.4. Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

P5.5. Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

P5.6. Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные универсальные учебные действия**

П.6.6. Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

П.6.8. Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.

П.6.9. Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

П.6.10. Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

П.6.11. Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

П.6.14. Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

### **П8. Смысловое чтение**

П8.7. Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

П10.1. Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы

П10.2. Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.

П10.3. Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

П10.4. Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

К11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество).

К11.1. Определять возможные роли в совместной деятельности.

К11.2. Играть определенную роль в совместной деятельности.

К11.4. Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.

К11.5. Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

- K11.6. Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- K11.7. Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его
- K11.8. Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.
- K11.9. Выделять общую точку зрения в дискуссии.
- K11.10. Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.
- K11.11. Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)
- K11.12. Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- K12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация).
- K12.1. Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.
- K12.2. Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).
- K12.3. Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности.
- K12.4. Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.
- K12.5. Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.
- K12.6. Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.
- K12.7. Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.
- K12.8. Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.
- K12.9. Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.
- K12.10. Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- K13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность).



К13.1. Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

К13.4. Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

К13.5. Использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Формами организации деятельности обучающихся являются художественные, творческие, игровые, сказкотерапия.

Видами деятельности обучающихся являются: осмысление задачи, прогнозирование последствий деятельности. Преобразование практической задачи в познавательную, умение применять полученные знания на практике, осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков и др.

#### **Пятый класс (35 часов)**

##### **Раздел 1. Введение в мир психологии (2 часа).**

**Виды внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**Формы внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, беседа.

Осмысление учащимися зачем нужна психология?. Диагностические фронтальные процедуры.

##### **Раздел 2. Я – это я (10 часов).**

**Виды внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**Формы внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, беседа с элементами тренинга, сказкотерапия.

Осознание своих качеств и повышение самооценки. Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

**Форма контроля:** Диагностические фронтальные процедуры.

##### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (4 часа).**

**Виды внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**Формы внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, ролевые игры, сказкотерапия.

Рефлексия эмоциональных состояний. Адекватное самовыражение своих чувств. Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра.

**Формы контроля:** Диагностические фронтальные процедуры

##### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир (3 часа).**

**Виды внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**Формы внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, ролевые игры, элементы тренинговых упражнений.

Научиться подчеркивать ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра.

**Формы контроля:** Диагностические фронтальные процедуры.

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

**Виды внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**Формы внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, ролевые игры, элементы тренинговых упражнений, сказкатерапия.

Осознание ответственности за свои чувства и мысли. Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра.

#### **Раздел 6. Я и ты (8 часов).**

**Виды внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**Формы внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, ролевые игры, элементы тренинговых упражнений.

Осознание своих проблем в подростковой дружбе, своих изменений. Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра.

#### **Раздел 7. Мы начинаем меняться (5 часов).**

**Виды внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

**Формы внеурочной деятельности:** познавательная деятельность, ролевые игры, элементы тренинговых упражнений.

Мотивация к позитивному самоизменению. Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений.

Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра.

**Формы контроля:** Диагностические фронтальные процедуры

#### 4. Учебно - тематический план.

##### 5 класс (35 часов).

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>1 раздел. Введение в мир психологии.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1-2	Входная диагностика.	2	1	1
	<b>2. Раздел. Я – это я</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
3	Кто я, какой я?	1	1	
4-5	Я – могу.	2	1	1
6	Я нужен!	1		1
7	Я мечтаю.	1		1
8-9	Я – это мои цели.	2		2
10	Я – это мое детство.	1		1
11	Я – это мое настоящее.	1		1
12	Я – это мое будущее.	1		1
	<b>3. Раздел. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
13-14	Чувства бывают разные.	2	1	1
15	Стыдно ли бояться?	1		1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1		1
	<b>4. Раздел. Я и мой внутренний мир.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
17-18	Каждый видит мир и чувствует его по – своему.	2	1	1
19	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1	0	1
	<b>5. Раздел. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
20-21	Трудные ситуации могут научить меня.	2	1	1
22	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1	0	1
	<b>6. Раздел. Я – и ты</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
23-24	Я и мои друзья.	2	1	1

25	У меня есть друг.	1	0	1
26- 27	Я и мои «колючки».	2	1	1
28- 29	Что такое одиночество?	2	1	1
30	Я не одинок в этом мире.	1	0	1
	<b>7. Раздел. Мы начинаем меняться.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
31- 32	Нужно ли человеку меняться?	2	1	1
33	Самое важное захотеть меняться.	1	0	1
34	Итоговая диагностика.	1	0	1
35	Заключительное занятие.	1	0	1
	Итого: 35 часов.		Итого: 9	Итого: 26

### Список литературы.

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. *Истратова, О.Н.* Справочник психолога средней школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. *Сиротюк, А.Л.* Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
8. *Костромина, С.Н.* Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
9. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
10. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.
11. Марциновская, Т.Д. Диагностика психического развития детей / Т.Д. Марциновская. - М.: LINKA-PRESS, 1998.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6) /О..Хухлаева.-генезис, М.2005г.
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8) /О..Хухлаева.-генезис, М.2005г.
14. Развитие личности подростка: программа практических занятий Б.Р. Матвеев. –речь, СПб.: 2005г
15. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щербланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. -1994