

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А. Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю. А. Гагарина)**

«Утверждено»



**Директор МАОУ гимназии № 40
им. Ю. А. Гагарина**

Т. П. Мишуровская

Т. П. Мишуровская

30 августа 2019г.

**Программа учебного курса
«Тропинка к своему Я»
основного общего образования
для учащихся с ОВЗ 5-9 классов**

Калининград, 2019

Рабочая программа курса внеурочной деятельности учебного курса «Тропинка к своему Я» разработана на период до 2023года.

Настоящая рабочая программа сформирована на основании следующих документов:

– Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии № 40 им. Ю. А. Гагарина;

– Положения о рабочих программах в МАОУ гимназии № 40 им. Ю. А. Гагарина;

– Авторской программы Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе» (для 5-6 -х классов) соответствующей федеральному государственному образовательному стандарту; Генезис, 2017.

- Авторской программы Микляевой А.В. «Я - подросток» (для 7-9 классов). Программа уроков психологии; Издательство «Речь», 2006. Для 7-го класса «Мир эмоций», для 8-го класса «Встречи с самим собой», и 9-го класса «Я среди других».

Цель изучения учебного курса: создание условий социально-психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Учебный курс «Тропинка к своему Я» преподается на коррекционном уровне.

В соответствии с Учебным планом гимназии рабочая программа рассчитана:

в 5 классе на 34 часа в год: учебный курс – 34 часа в год

в 5 классе на 34 часа в год: учебный курс – 34 часа в год

в 7 классе на 34 часа в год: учебный курс – 34 часа в год

в 8 классе на 34 часа в год: учебный курс - 34 часа в год

в 9 классе на 34 часа в год: учебный курс – 34 часа в год

УМК:

1. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. М.: Генезис, 2017.

2. Программы Микляевой А.В. «Я - подросток» (7-9 классы). Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

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

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать 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.

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.

7-9 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;

- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения.

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни.

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков.

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

3. Метапредметные результаты:

Программа эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, обществознание, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах, компьютерная презентация);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы).

Содержание учебного курса

Программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Формы организации учебных занятий:

1. Урок открытия нового знания.
2. Урок рефлексии.
3. Урок общеметодологической направленности (обобщения и систематизации знаний).
4. Проектная деятельность

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента: **аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

5 класс
Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

№ урока п/п	Тема	Количество часов	Дата	Форма организации занятия	Виды учебной деятельности (на весь раздел)
5 класс «Я начинаю меняться»: Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе					
Тема 1 1.	Вводное занятие. Диагностика познавательной сферы	3		Урок рефлексии	
Тема 2 2.	Введение в мир психологии Зачем человеку занятия психологией?	1		Урок открытия нового знания	
Тема 3 3.	Я – это Я Кто я, какой я?	5		Урок открытия нового знания	
4.	Я – могу	1		Урок открытия нового знания	
5.	Я мечтаю	1		Урок открытия нового знания	
6.	Я – это мои цели	1		Урок открытия нового знания	
7.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1		Урок открытия нового знания	
Тема 4 8.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства Чувства бывают разные	4		Урок открытия нового знания	
9.	Стыдно ли бояться?	1		Урок открытия нового знания	
10.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1		Урок открытия нового знания	
11.	Мои чувства	1		Урок открытия нового знания	
	Я и мой внутренний мир	3			
12.	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1		Урок открытия нового знания	

13.	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		Урок открытия нового знания	
14.	Мой внутренний мир	1		Урок открытия нового знания	
Тема 5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3			
15.	Трудные ситуации могут научить меня	1		Урок открытия нового знания	
16.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1		Урок открытия нового знания	
17.	Личный опыт преодоления трудностей	1		Урок открытия нового знания	
Тема 6	Я и Ты	7			
18.	Я и мои друзья	1		Урок открытия нового знания	
19.	У меня есть друг	1		Урок открытия нового знания	
20.	Мои друзья	1		Урок открытия нового знания	
21.	Я и мои «колючки».	1		Урок открытия нового знания	
22.	Что такое одиночество?	1		Урок открытия нового знания	
23.	Я не одинок в этом мире	1		Урок открытия нового знания	
24.	Счастье	1		Урок открытия нового знания	
Тема 7	Мы начинаем меняться	8			
25.	Нужно ли человеку меняться?	1		Урок открытия нового знания	
26.	Зачем человеку меняться?	1		Урок открытия нового знания	
27.	Самое важное – захотеть меняться	1		Урок открытия нового знания	
28.	Цель самоизменения	1		Урок открытия нового знания	
29.	Ресурсы самоизменения	1		Урок открытия нового знания	
30.	План самоизменения	1		Урок открытия нового знания	
31.	Изменения в жизни человека	1		Урок открытия нового знания	
32.	Заключительное занятие	1		Урок рефлексии	
	Всего за 5 класс	34			

6 класс

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

№ урока п/п	Тема	Количество часов	Дата	Форма организации занятия	Виды учебной деятельности (на весь раздел)
6 класс «Я повзрослел»: Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии					
Тема 1	Агрессия и ее роль в развитии человека	12			
1.	Мир чувств	1		Урок открытия нового знания	
	Я повзрослел	2		Урок рефлексии	
2.	У меня появилась агрессия	1		Урок открытия нового знания	
3.	Как выглядит агрессивный человек?	1		Урок открытия нового знания	
4.	Как звучит агрессия?	1		Урок открытия нового знания	
5.	Конструктивное реагирование на агрессию	2		Урок открытия нового знания	
6.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
7.	Учимся договариваться	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
8.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее			Урок открытия нового знания	
Тема 2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	13			
9.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1		Урок открытия нового	

				знания	
10.	Источники уверенности в себе	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
11.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
12.	Я становлюсь увереннее	1		Урок открытия нового знания	
13.	Уверенность и самоуважение	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
14.	Уверенность и уважение к другим	2		Урок открытия нового знания	
15.	Уверенность в себе и милосердие	1		Урок открытия нового знания	
16.	Уверенность в себе и непокорность	1		Урок открытия нового знания	
17.	Уверенность в себе. Игры с именем	1		Урок открытия нового знания	
Тема 3	Конфликты и их роль в усилении Я	5			
18.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1		Урок открытия нового знания	
19.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1		Урок открытия нового знания; рефлексия	
20.	Конструктивное разрешение конфликтов	1		Урок открытия нового знания	
21.	Конфликт как возможность развития	1		Урок открытия нового знания	
22.	Готовность к разрешению конфликта	1		Урок открытия нового знания	
Тема 4	Ценности и их роль в жизни человека	4			
23.	Что такое ценности?	1		Урок открытия нового знания	

24.	Ценности и жизненный путь человека	1		Урок открытия нового знания	
25.	Мои ценности.	1		Урок открытия нового знания	
26.	Заключительное занятие	1		Урок рефлексии	
	Всего за 6 класс	34		Урок открытия нового знания	

7 класс

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

№ урока п/п	Тема	Количество часов	Дата	Форма организации занятия	Виды учебной деятельности (на весь раздел)
7 класс «Я и другие»: Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими					
Тема 1 1.	Вводное занятие. Диагностика познавательной сферы	3			
Тема 2	Эмоциональная сфера человека	9			
2.	Почему нам нужно изучать чувства	1		Урок открытия нового знания	
3.	Основные законы психологии эмоций	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
4.	Чувства	1		Урок открытия нового знания	
5.	Страх	1		Урок открытия нового знания	
6.	Гнев и агрессия	1		Урок открытия нового знания	
7.	Обида	1		Урок открытия нового знания	
8.	Эффект обратного действия	1		Урок открытия нового знания	

Тема 3	Социальное восприятие: как узнать другого человека	16			
10.	Как мы получаем информацию о человеке	1		Урок открытия нового знания	
11.	Учимся понимать жесты и позы	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
12.	Жесты	1		Урок открытия нового знания; рефлексии	
13.	Невербальные признаки обмана	1		Урок открытия нового знания	
14.	Понимание причин поведения людей	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
15.	Впечатление, которое мы производим	2		Урок открытия нового знания	
16.	Из чего складывается впечатление о человеке?	1		Урок открытия нового знания	
17.	Способы понимания социальной информации	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
18.	Влияние эмоций на познание	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
19.	Обобщение темы	1		Урок открытия нового знания	
Тема 4	Межличностные отношения	9			
20.	Психологические отношения	1		Урок открытия нового знания	
21.	Нравственные нормы	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
22.	Классификация межличностных отношений	1		Урок открытия нового знания	
23.	Уровни межличностных отношений	1		Урок открытия нового знания	
24.	Межличностные отношения в малой группе	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
26.	Заключительное занятие	1		Урок рефлексии	
	Всего за 7 класс	34			

8 класс
Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

№ урока п/п	Тема	Количество часов	Дата	Форма организации занятия	Виды учебной деятельности (на весь раздел)
8 класс «Познаю себя»: Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения					
Тема 1	Вводное занятие.				
1.	Диагностика познавательной сферы	3			
Тема 2	Я-концепция и ее ключевые компоненты	8			
2.	Я - концепция	1		Урок открытия нового знания	
3.	Самоуважение	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
4.	Самоконтроль. Сила воли.	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
5.	Самоэффективность	1		Урок открытия нового знания	
6.	Реальное, идеальное, социальное – Я	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
Тема 3	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	6			
7.	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель	1		Урок открытия нового знания	
8.	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся	1		Урок открытия нового знания	
9.	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1		Урок открытия нового знания	
10.	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый	1		Урок открытия нового знания	
11.	Мои три эго-состояния (арт-техника).	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	

Тема 4	Эмоциональный мир человека	12			
12.	Эмоции и чувства	1		Урок открытия нового знания	
13.	Психические состояния и их свойства	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
14.	Напряжение	1		Урок открытия нового знания	
15.	Настроение и активность человека	1		Урок открытия нового знания	
16.	Как управлять своим состоянием	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
17.	Как изменить состояние	1		Урок открытия нового знания	
18.	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1		Урок открытия нового знания	
19.	Стресс	1		Урок открытия нового знания	
20.	Мои ресурсы	2		Урок открытия нового знания	
Тема 5	Мотивационная сфера личности	5			
21.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1		Урок открытия нового знания	
22.	Привычки, интересы, мечты	2		Урок открытия нового знания	
23.	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1		Урок открытия нового знания	
24.	Заключительное занятие	1		Урок рефлексии	
	Всего за 8 класс	34			

9 класс

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

№ урока п/п	Тема	Количество часов	Дата	Форма организации занятия	Виды учебной деятельности (на весь раздел)
9 класс «Я среди других людей»:					
Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия					

Тема 1	Вводное занятие.				
1.	Диагностика познавательной сферы	3			
Тема 2	Вводно-мотивационная тема	3			
1.	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	1		Урок открытия нового знания	
2.	Я - автор событий в своей жизни	2		Урок открытия нового знания; рефлексии	
Тема 3	Общение – это...	7			
3.	Учимся слушать	1		Урок открытия нового знания	
4.	Техники активного слушания	1		Урок открытия нового знания	
5.	Ораторами не рождаются	1		Урок открытия нового знания	
6.	Язык жестов	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
7.	Детектор лжи	1		Урок открытия нового знания	
8.	Манипуляция	1		Урок открытия нового знания	
Тема 4	Характер	2			
9.	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
Тема 5	Самооценка	2			
10.	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
Тема 6	Эмоции и чувства	2			
11.	Мир эмоций	2		Урок открытия нового знания; рефлексия	
Тема 7	Технология успеха	10			
12.	Выявление лидерских качеств	1		Урок открытия нового знания	
13.	Достижение успеха	1		Урок открытия нового знания	
14.	От самоопределения к самореализации	1		Урок открытия нового знания; рефлексия	
15.	Школа самопрезентации	4		Урок открытия нового знания; рефлексия	
16.	Азбука делового человека	1		Урок открытия нового знания	
17.	Редакция примет на работу	1		Урок открытия нового знания	

18.	Принятие решений	1		Урок рефлексии	
Тема 8	Мир начинается с тебя	5		Урок открытия нового знания; рефлексия	
	Карта внутренней страны	1		Урок открытия нового знания; рефлексия	
	На острове Радости и Успеха	1		Урок открытия нового знания	
	Сказочными тропами счастья	1		Урок открытия нового знания	
	Заключительное занятие	2		Урок рефлексии	
	Всего за 9 класс	34			