

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 70 имени Героя Советского Союза А.В. Мельникова»  
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

На методическом  
объединении учителей  
гуманитарных наук

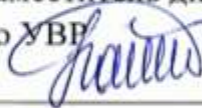


Козырева И.Е.

Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Панихина Т.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Косилова Е.В.

Приказ №282/01-02  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПУТЬ К УСПЕХУ»**

(для 5-6 классов образовательных организаций)

Самара 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 08.11.2022 № 955) (далее – ФГОС ООО);
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее - ФООП, ФОП ООО);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа «Путь к у успеху» рассчитана на 2 блока: 34 часа в 5 классе и 17 часов в 6 классе (по 1/0,5 часа в неделю).

Курс занятий по психологии «Путь к успеху» 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.

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, успешно подготовиться к сдаче экзаменов. Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Подростки 11-12 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.

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.

Программа курса основана на использовании традиционных принципов : принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей имеют исключительное значение.

Цели программы:

Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир.

Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.

Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.

Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).

Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.

Развитие навыков прогнозирования своего поведения, развитие самосознания, эмоциональной сферы.

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

Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.

Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.

Формировать бережное отношение к своему здоровью.

Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.

Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

Формировать навыки саморегуляции.

Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.

Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Возраст детей на которых рассчитана программа: 11-12 лет.

Занятия проходят по следующей структуре:

Вводная часть. Организационный момент. Создание настроения на работу.

Основная часть. Игры и упражнения, направленные на развитие личностной и эмоциональной-волевой сферы.

Заключительная часть. Рефлексия.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

индивидуальная;

групповая;

игра, упражнение;

беседа, дискуссия (проблемно-ценностное общение);  
релаксация, дыхательная гимнастика.

Оценка эффективности программы осуществляется на основе проведения диагностики в начале и по итогам года. По итогам диагностики делаются выводы о имеющихся изменениях до и после прохождения курса.

Планируемые результаты освоения программы направлены 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, формирование коммуникативной компетенции;  
стремление к изучению своих возможностей и способностей;  
освоение социальных норм, ролей, правил поведения и форм социальной жизни;  
умение контролировать себя в стрессовых ситуациях.

Метапредметные компетенции:

умение анализировать;  
умение самостоятельно планировать пути достижения цели;  
умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;  
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;  
умение работать с текстом;  
развитие воображения;  
развитие внимания и памяти.

Материально-техническое обеспечение: принтер, компьютер, магнитная доска, бланки для тестирования, тетради для записи, ручки, цветные карандаши.

Тематическое планирование программы по психологии для 8 класса, 34 часа

Вводное занятие. Диагностика. Мое уникальное «Я»	1
Что я знаю о себе?	1
Мое имя.	1
Мои имена.	1
Краски моего «Я»	1
Я глазами других.	1
Кто я в глазах других?	1
Мои достоинства и недостатки.	1
Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
Мои недостатки.	1
Как превратить недостатки в достоинства?	1
Мои ценности.	2
Анализ своего Я	1
Мои способности»	1
Планирование времени	1
На пороге взрослой жизни.	1
Моя будущая профессия.	1
Мое отражение в зеркале	2
Моя семья.	1
«Трудные дети» и «трудные родители»	1

Мои права в семье.	1
Что такое дружба.	1
Мужчины и женщины.	1
Как справиться со стрессом?	2
Рисковать или не рисковать?	1
Что такое уверенность в себе.	1
Тренируем уверенность в себе.	1
Уверенное выступление.	1
Умение сказать «нет».	1
Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
Подведение итогов. Диагностика.	1
Итого	34

Тематическое планирование программы по психологии для 6 класса, 17 часов

Возможности, которые предлагает нам жизнь	1
Мои коммуникативные навыки	1
Невербальная информация.	1
О чем говорит наша мимика?	1
О чем говорят наши жесты?	1
Учусь понимать информацию	1
Барьеры при получении информации.	1
Барьеры, которые создаю я сам.	1
Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
Навыки в общении	1
Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1
Конфликт. Причины, виды.	1
Человек в конфликте. Эмоции.	1
Стили поведения в конфликте.	1
Мои стили поведения в конфликте	1
Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания	1
Итого	17