

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ от 30.08.2021г №141 - ОД

Директор _____ Лазуткина Н.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
социального направления
"Тропинка к своему Я"

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 8 класс

Количество часов: 68

Учитель: Ерилкина Мария Александровна

Программа разработана на основе авторской программы: Хухлаева О.В.
Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е
изд. – М.: Генезис, 2017 г.

ст.Кутейниковская

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 8 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897; в ред. от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577, от 11.12.2020 №712);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115);
5. Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

8. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
9. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);
10. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021- 2022 учебный год (приказ от 30.08.2021 г. №141-ОД);
11. Авторской программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (7-8 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2017г.

Цель программы внеурочной деятельности: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с обучающимися 8 класса в объёме 70 часов (2 часа в неделю). По факту будет проведено 68 часов, т.к. 02.05., 09.05. являются праздничными выходными днями. Материал будет дан в полном объеме, за счет уплотнения материала.

Планируемые результаты:

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;
- 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.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека. 12 ч.

Эмоциональный интеллект

Закон «прорыва плотины»

Закон скрытности

Закон обратного эффекта

Передача чувств по наследству.

Взаимосвязь разума и эмоций

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека. 12 ч.

Как мы получаем информацию о человеке.

Учимся понимать жесты и позы. Жесты.

Невербальные признаки обмана.

Понимание причин поведения людей.

Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке.

Что такое наблюдательная сензитивность

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба. 8 ч.

Привлекательность человека.

Взаимность или обоюдная привлекательность.

Дружба. Четыре модели общения.

Романтические отношения или влюблённость.

Раздел 5. Взросление и изменение отношений с родителями. 2 ч.

Взросление и отношения с родителями

Раздел 6. Я – концепция и ее ключевые компоненты. 8 ч.

Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.

Уверенность в себе.

Пол как ключевой аспект Я.

Раздел 7. Эмоциональный мир человека. 14 ч.

Психические состояния и их свойства.

Напряжение.

Приемы внешней регуляции состояния.

Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.

Настроение. Настроение и активность человека.

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.

Раздел 8. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией. 5 ч.

Способы восприятия информации.

Способы переработки информации.

Темп работы с информацией.

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией

Раздел 9. Мотивационная сфера личности. 9 ч.

Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты.

Мотивация помощи и альтруистического поведения

Итоговое занятие.

Календарно – тематическое планирование на 2021 – 2022 уч.год.

№ п/п	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
Эмоциональная сфера человека. 12 ч.			
1	03.09		Эмоциональный интеллект
2-4	06.09 10.09 13.09		Закон «прорыва плотины»
5-6	17.09 20.09		Закон скрытности
7-8	24.09 27.09		Закон обратного эффекта
9-10	01.10 04.10		Передача чувств по наследству.
11-12	08.10 11.10		Взаимосвязь разума и эмоций
Социальное восприятие: как узнавать другого человека. 12 ч.			
13-14	15.10 18.10		Как мы получаем информацию о человеке.
15-16	22.10 25.10		Учимся понимать жесты и позы. Жесты.
17-18	29.10 08.11		Невербальные признаки обмана.
19-20	12.11 15.11		Понимание причин поведения людей.
21-22	19.11 22.11		Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке.
23-24	26.11 29.11		Что такое наблюдательная сензитивность
Межличностная привлекательность: любовь, дружба. 8 ч.			
25-26	03.12 06.12		Привлекательность человека.
27-28	10.12 13.12		Взаимность или обоюдная привлекательность.
29-30	17.12 20.12		Дружба. Четыре модели общения.
31-32	24.12 10.01		Романтические отношения или влюблённость.
Взросление и изменение отношений с родителями. 2 ч.			
33-34	14.01 17.01		Взросление и отношения с родителями
Я – концепция и ее ключевые компоненты. 8 ч.			
35-38	21.01 24.01 28.01 31.01		Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.
39-40	04.02 07.02		Уверенность в себе.
41-42	11.02 14.02		Пол как ключевой аспект Я.
Эмоциональный мир человека. 14 ч.			
43-44	18.02 21.02		Психические состояния и их свойства.

45-46	25.02 28.02		Напряжение.
47-48	04.03 05.03		Приемы внешней регуляции состояния.
49-50	11.03 14.03		Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.
51-52	18.03 28.03		Настроение. Настроение и активность человека.
53-54	01.04 04.04		Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
55-56	08.04 11.04		Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.
Психофизиологические особенности человека и работа с информацией. 5 ч.			
57	15.04		Способы восприятия информации.
58	18.04		Способы переработки информации.
59	22.04		Темп работы с информацией.
60	25.04		Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией
61	29.04		Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией
Мотивационная сфера личности. 9 ч.			
62-65	06.05 13.05		Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты.
66-67	16.05 20.05		Мотивация помощи и альтруистического поведения
68-70	23.05 27.05 30.05		Итоговое занятие.

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания
методического объединения учителей
гуманитарного цикла
МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3
От 30.08.2021 года № 1
Руководитель МО _____/Ерина Г.М./
Подпись Ф.И.О.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
_____/Резвушкина Е.А./
Подпись Ф.И.О.
30.08.2021 года