**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №100 Калининского района Санкт-Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»    на заседании МО учителей  Протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Председатель МО \_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | «ПРИНЯТО»  Педагогический совет  Протокол №\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГБОУ школы № 100  Лудкова О.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Рабочая программа учебного курса**

**Внеурочной деятельности**

**“ Тропинка к себе”**

**для 5 класса**

(*1 час в неделю, 34 часа в год*)

Учитель-составитель: Смирнова Наталия Борисовна

Санкт-Петербург

2019/2020 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Основания для разработки рабочей программы:**

План внеурочной деятельности разработан в соответствии с нормативными документами:

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 **«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».**
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. N 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* Санитарно-эпидемиологическими правила и нормативы СанПин, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
* Инструктивно-методическое письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
* Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга».
* Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 10.04.2019 № 03-28-2905/19-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019/2020 учебный год».
* Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа № 100 на основании Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся в ГБОУ школа № 100
* Учебный план ГБОУ школа № 100 на 2019/2020 уч.г.
* Учебный план внеурочной деятельности ГБОУ школа № 100 на 2019/2020 уч.г.

**Цель: Цель данной программы:**развитие эмоционально-волевой сферы, учащихся, а также формирование коммуникативных компетенций

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:**

* углубление и расширение знаний учащихся об эмоциях и эмоциональных состояниях человека.
* формирование представлений о формах саморегуляции и самоконтроля
* формирование коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других.
* формирование навыка конструктивного выражения негативных эмоций

**Развивающие:**

* развитие эмпатии, сопереживания.
* развитие системы самосознания и самооценки
* развитие рефлексивных способностей

**Воспитательные:**

* способствовать формированию адекватного отношения к себе и другим
* содействовать преодолению неуверенности в себе, формированию позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки
* создание условий для снижения психоэмоционального напряжения

**3.Адресность программы**

Коррекционно-развивающая программа «Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы «Тропинка к своему Я»»: разработана для учащихся5-х классов.

Программа предназначена для работы с детьми, имеющими трудности в развитии коммуникативных навыков и навыков эффективной саморегуляции, способностей к эмпатии, а так же формирование адекватной самооценки и положительного отношения к своему «Я».

**4 Условия реализации программы**

Программа предназначена для работы с учащимися средней школы, имеющими сложности в эмоционально-волевой и коммуникативной сфере. На программу могут быть зачислены обучающиеся, имеющие трудности поведенческого характера (по результатам первичного консультирования с педагогом-психологом).

**Формы и режим занятий**

Срок реализации программы - 1 год обучения – 34 часа.

Занятия проводятся один - два раз в неделю по 25-35 мин.

Методика предусматривает проведение занятий в различных формах: групповой, парной, индивидуальной.

При реализации программы используются следующие формы и методы работы: беседа, психогимнастика, ролевая игра, арт-терапевтические техники, дискуссия, проблемные ситуации, эмоционально-гимнастические методы, релаксационные методы, когнитивные методы. Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры.

Успешное овладение программным содержанием позволит учащимся достичь следующих **результатов**:

* научатся различать эмоции
* получат базовые навыки саморегуляции
* сформируют коммуникативные умения (умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других)
* уметь конструктивно выражать негативные эмоции

На занятиях с учащимися в рамках Программы используются следующие педагогические методики и технологии: Технология эффективной коммуникации; Технология конструктивной групповой работы.

**Общая характеристика предмета**

Программа данного курса представляет систему коррекционно-развивающих занятий для учащихся 5 классов, разработанная на основании авторской программы О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников», а так же авторской программы «Уроки психологии» В.Н. Карандышева, А.С. Лисянской, Т.А. Крыловой (Курс комплексного развития младшего школьника: программа, занятия, дидактические материалы/В.Н. Карандышев, А.С. Лисянская, Т.А. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2011).

Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям младшего и среднего школьного возраста, имеющим трудности  в эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 учебных часа, включая уроки для проведения практических работ, экскурсий, проектной деятельности.

**Технологии обучения и формы урока**

Методика предусматривает проведение занятий в различных формах: групповой, парной, индивидуальной.

При реализации программы используются следующие формы и методы работы: беседа, психогимнастика, ролевая игра, арт-терапевтические техники, дискуссия, проблемные ситуации, эмоционально-гимнастические методы, релаксационные методы, когнитивные методы. Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры.

Успешное овладение программным содержанием позволит учащимся достичь следующих **результатов**:

* научатся различать эмоции
* получат базовые навыки саморегуляции
* сформируют коммуникативные умения (умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других)
* уметь конструктивно выражать негативные эмоции

На занятиях с учащимися в рамках Программы используются следующие педагогические методики и технологии: Технология эффективной коммуникации; Технология конструктивной групповой работы.

**Планируемые результаты**

Предполагается, что результаты отразятся, во-первых, на индивидуальных особенностях развития ребенка, связанных с Я-концепцией, мотивацией достижения успеха, развитием эмоциональной сферы и компетентности в общении, во-вторых – в улучшении адаптации в школе и, возможно, повышении продуктивности учебной деятельности.

Критерии положительной оценки:

повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции продуктивной деятельности;

снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов;

сформированность умения правильно выражать свои чувства, умение управлять своими эмоциями,  понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;

овладение учащимися умениями и навыками эффективного взаимодействия, снятие барьеров в общении;

улучшение социально-психологического климата класса;

Для **отслеживания результатов**  предусматриваются в следующие **формы контроля**:

**Стартовый,** позволяющий определить исходный уровень развития учащихся  (по методикам);

**Текущий:**

-рефлексивный -  контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

**Итоговый:**

-тестирование;

-творческие работы учащихся

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ “ТРОПИНКА К СЕБЕ» 5 КЛАССА**

Материал каждого занятия рассчитан на 35 минут. Ход занятия:

1.- Ритуал приветствия и разминка

Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

2. - Основная часть

Направлена на решение задач данной программы.

3.- Заключительная часть

 Подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

При необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

**Содержание программы** соответствует поставленным целям и задачам.

Программа состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи. Первый раздел - **Самопознание «Какой «Я»?**. Это первые занятия, которые дают ребятам возможность исследовать себя, узнать, что все люди имеют как хорошие качества, так и те или иные недостатки. На этих занятиях развивается рефлексия и толерантность учащихся устанавливается дружелюбная атмосфера.

Второй раздел  – **Мир эмоций. «Я и эмоции»** - помогает детям научиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние.

Третий раздел  - Позитивное общение **«Мой язык общения»** - один из самых интересных для ребят блоков. Именно на этих занятиях впервые затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов.

Во время занятий у ребенка происходит становление  развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

**поурочно-тематическое планирование** **для 5 класса**

**(34 часА, 1 раз в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Задачи, решаемые на каждом занятии** | **Кол. часов** |
|  |  | **Раздел 1 Самопознание «Какой «Я»?** |  |
|  | Диагностика | Групповая и индивидуальная диагностика учащихся  Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы | 2 |
| 1  1  1  11ё11 | Знакомство | Определение принципов работы на занятиях  Формулировка правил группы | 1 |
| 3 | Мой внутренний мир   Кто Я? Какой Я? | Повышение самооценки  Сплочение группы | 1 |
| 4 | Познай самого себя и других | Определение достоинств и недостатков своих и других людей, понимание причин их поступков  Развитие интереса к себе | 1 |
| 5 | Моя самооценка | Создание условий для самоанализа собственных достоинств и недостатков  Повышение уровня самопринятия  Формирование уверенности в себе | 1 |
| 6 | Мои способности | Осознание детьми своих особенностей и способностей | 1 |
| 7 | Мой характер | Формирование адекватного отношения к себе и другим  Формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе | 1 |
|  | Всего |  | 8 |
|  |  | **Раздел 2 Мир эмоций. «Я и эмоции**» |  |
| 1 | Мое настроение | Развитие способности осознавать и выражать свои эмоциональные состояния  Повышение самооценки  Развитие творческой активности учащихся | 1 |
| 2 | Эмоции – внутренние друзья | Знакомство учащихся с эмоциями  Обучение умению определять эмоциональное состояние других людей  Тренировка умения владеть своими эмоциями. | 1 |
| 3 | Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье. | Определение понятия положительных эмоций  Способствование адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний | 1 |
| 4 | Грусть.  Обида.  Обида.  Гнев. | Способствование рефлексии эмоциональных состояний  Определение понятия отрицательных эмоциональных переживаний  Развитие способности отличать отрицательные эмоции от положительных. | 1 |
| 5 | Страх. Он помогает или мешает? | Определение понятий «страх», «тревога», «одиночество»  Помощь в преодолении страхов, в обретении уверенности в себе, в понимании того, что вера в себя необходима для развития человека | 1 |
| 6 | Как управлять эмоциями? | Осознание своих эмоций, обогащение адекватными способами выражения своего настроения  Обучение самоконтролю и закрепление этих навыков  Обучение навыкам релаксации | 2 |
| 7 | Понимаю других | Формирование умения распознавать эмоциональные реакции других людей  Развитие взаимопонимания  Повышение самооценки | 1 |
|  | Всего |  | 8 |
|  |  | **Раздел 3 Позитивное общение «Мой язык общения»** |  |
| 1 | Я и мир вокруг меня | Повышение самооценки  Развитие чувства принадлежности к группе  Формирование умения увидеть в другом человеке его достоинства | 1 |
| 2 | Общение в жизни человека | Определение первоначального представления о значении общения в жизни человека  Формирование представлений о различных средствах общения  Развитие социально-коммуникативных навыков | 1 |
| 3 | Я глазами других | Способствование возникновению желания самосовершенствоваться Развитие способности принимать друг друга | 1 |
| 4 | Почему люди ссорятся?  Споры и ссоры | Знакомство учащихся с понятием «конфликт»  Выявление особенностей поведения в конфликтной ситуации  Обучение способам выхода из конфликтной ситуации | 1 |
| 5 | Учимся слушать друг друга | Помощь в осознании собственного «Я»  Формирование понимания необходимости жить в согласии с собой и другими  Формирование адекватных эмоциональных реакций в ходе совместного взаимодействия | 1 |
| 6 | Уверенное и неуверенное поведение | Знакомство с понятием о сильной личности  Выработка навыки уверенного поведения  Формирование негативного отношения к агрессии | 1 |
| 7 | Нужна ли агрессия? | Познакомить учащихся с признаками агрессивного поведения  Определить приемлемые способы разрядки гнева и агрессии | 1 |
| 8 | Я и мои друзья Правила дружбы | Развитие коммуникативных навыков  Помощь в осознании качеств настоящего друга  Повышение самооценки  Сплочение коллектива в классе | 1 |
| 9 | Мы – дружный класс | Сплочение коллектива   Развитие чувства эмпатии  Развитие навыков координации совместных действий | 1 |
| 10 | Я и  моя школа | Помощь детям в осознании особенностей позиции ученика  Развитие умения высказывать свое мнение  Повышение самооценки  Сплочение классного коллектива  Развитие навыков общения | 1 |
| 11 | Я и моя семья | Актуализация опыта семейного взаимодействия  Анализ наиболее часто встречающихся трудностей в отношениях с родителями  Оптимизация взаимоотношений «родитель-ребенок» | 1 |
| 12 | Мое настоящее и будущее | Определение интересов детей  Отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению цели  Актуализация личностных ресурсов | 1 |
| 13 | Будь собой | Активизация процесса самопознания  Закрепление благоприятного отношения к себе | 1 |
| 14 | Итоговое занятие «Всем спасибо» | Подведение итогов  Закрепление полученных навыков  Развитие эмпатии, рефлексии  Сплочение коллектива в классе | 1 |
| 15 | Итоговая диагностика | Групповая и индивидуальная диагностика учащихся  Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы | 2 |
|  | Всего |  | 18 |
| Всего в программе |  |  | 34 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для выявления актуального уровня сформированности эмоционально-волевой сферы младших школьников в рамках входящей диагностики используются следующие методики.

1. Тест «Дом-дерево-человек»
2. Методика «Волшебная страна чувств»
3. Методика диагностики самооценки (Дембо-Рубинштейна)
4. Наблюдение за учащимися

Ниже приведем более подробное рассмотрение методик:

1. **Тест «Дом-дерево-человек»**

**Автор:**

**Циклограмма мониторинга отслеживания уровня развития эмоционально – волевой и коммуникативной сфер школьников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Методика исследования** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| Тест «Дом – дерево – человек» Джоржа Бука | + |  |  | + |
| Методика «Волшебная страна чувств» | + |  |  | + |
| Методика Дембо – Рубинштейна | + |  |  | + |
| Социометрический тест | + |  |  | + |
| Метод наблюдения | + | + | + | + |