

Ростовская область Константиновский район посёлок Стычновский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычновская средняя общеобразовательная школа»

Приложение № 1 к Основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Стычновская СОШ»



«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Стычновская СОШ»
Приказ № 94 от 30.08.2021 г.

И.Ю.Самсонова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»
по социальному направлению
для 5 класса**

Учитель: Кислецова Елена Алексеевна

Программа разработана на основе Примерной программы формирования психологического здоровья младших школьников. Уроки психологии в школе. (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я» основного общего образования разработана на основе следующих документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего образования»;
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Основной образовательной программы МБОУ «Стычновская СОШ»
- Примерной программы формирования психологического здоровья младших школьников . Уроки психологии в школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать

окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий в 5 классе актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

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. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Формы проведения: занятия с элементами тренинга, игра, практикум, групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве), самостоятельная работа, работа в парах, коллективные обсуждения и дискуссии.

Место в учебном плане:

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа в год, 1 час в неделю). Рабочая программа распределена на 34 часа.

Срок реализации программы: 1 год(2021-2022уч.год)

Планируемые результаты изучения учебного предмета,курса

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Предметные результаты:

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- **опыт творческой самодеятельности,**
- **овладение культурой психической деятельности,**
- **формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими 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 подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Содержание курса.

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Раздел 2. Я – это я (9 часов)

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Определение самооценки.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

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

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 6. Я и ты. (5 часов)

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Введение в мир психологии	3
2	Я – это я	9
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6
4	Я и мой внутренний мир	2
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3
6	Я и ты	5
7	Мы начинаем меняться	7
ИТОГО		35

Тематическое планирование.

№ п\п	Наименование темы/раздела	Формы активной деятельности	Кол- во часов	Дата план	Дата факт
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)					
1	Зачем нужны занятия по психологии?	Беседа, тренинговые упражнения.	1	2.09.	
2-3	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2	9.09. 16.09.	
Раздел 2. Я – это я (9 часов)					
4	Кто я, какой я?	Игровые элементы, тестирование.	1	23.09.	
5	Я – могу	Рольевые ситуации.	1	30.09.	
6	Я – нужен!	Беседа, психологические упражнения.	1	7.10.	
7	Я мечтаю	Беседа с элементами тренинга.	1	14.10.	
8	Я – это мои цели	Психогимнастические упражнения, рисуночная методика.	1	21.10.	
9	Я – это мое детство	Рисуночная методика, психологические игры, коллективная аппликация	1	28.10.	
10	Я – это мое настоящее	Наблюдение и составление умозаключений, психологические игры.	1	11.11.	
11	Я – это мое будущее	Психологические игры	1	18.11.	
12	Определение самооценки	Диагностические фронтальные процедуры	1	25.11.	
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)					
13-14	Чувства бывают разные	Рольевая игра, рисование	2	2.12. 9.12.	
15	Стыдно ли бояться?	Анализ рисунков, игра с элементами театрализации	1	16.12.	
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Психологические игры на свежем воздухе.	1	23.12.	
17	Определение уровня	Диагностические фронтальные процедуры	1	30.12.	

	тревожности				
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	Совместная деятельность	1	13.01.	
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)					
19	Каждый видит мир и чувствует по- своему	Самостоятельный поиск, мозговая гимнастика.	1	20.01.	
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	Психологическая игра	1	27.01.	
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)					
21	Трудные ситуации могут научить меня	Тестирование	1	3.02.	
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	Психологические упражнения, работа с текстом.	2	10.02. 17.02.	
Раздел 6. Я и ты (5 часов)					
24	Я и мои друзья	Рисуночный тест	1	24.02.	
25	У меня есть друг	Тренинг, тестирование	1	3.03.	
26	Я и мои «колючки»	Психологические упражнения, разминка, мозговая гимнастика.	1	10.03.	
27	Что такое одиночество?	Беседа, рисуночный тест.	1	17.03.	
28	Я не одинок в этом мире	Игровые элементы.	1	31.03.	
Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)					
29-30	Нужно ли человеку меняться?	Самостоятельный поиск,разминка.	2	7.04. 14.04.	
31-32	Самое важное – захотеть меняться	Ролевое проигрывание, психологические упражнения.	2	21.04. 28.04.	
33-34	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2	5.05. 12.05.	
35	Итоговое занятие	Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений	1	19.05.	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран)
2. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления)
3. Наглядные материалы (картинки, карточки, фото, таблицы)
4. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
2. Психологические тесты.
3. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Методического Клуба
МБОУ «Стычновская СОШ»
30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Е.А.Аникеева
01.09.2021г.