

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №74
имени Виктора Васильченко

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
от 31 августа 2023 года протокол № 1
Директор МАОУ СОШ № 74
_____ М.Ю.Ремизова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: социальное

Наименование: Дорожка к своему Я

Срок реализации программы: 1 год

Классы: 5

Учитель: Сухова Светлана Николаевна

Программа составлена на основе авторской программы Хухлаевой
О.В. формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к
своему Я», М.:2011.

Основной задачей данной программы 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. Предлагаемая 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.

Цель рабочей программы: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

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
- учиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексивность

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.

2. Содержание программы

Предлагаемая 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.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии
для 5 класса, 34 часа**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата	Виды деятельности	Форма проведения занятия	Электронные образцы
1. Я - пятиклассник		10				
1.1	Давайте познакомимся	1		Упражнения: «Найди меня», «Настоящий друг»,	Беседа, игра	https://www.libfox.ru/10-klass/psihologiya/tropinka-k-svoemu-nachalnoy-shkole-10-klass/
1.2	Что такое 5 класс?	1		Дискуссия на тему	Беседа	https://infourok.ru/po-psihologii-huhla/
1.3	Мы и наши близкие	1		Обсуждение темы: «Наши близкие».	Беседа	https://infourok.ru/po-psihologii-huhla/
1.4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1		Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».	Практическая работа	https://pedportal.net/klassy/raznoe/mast/
1.5	Мы и наши привычки (режим дня)	1		Обсуждение темы	Беседа	https://nsportal.ru/Учи.py
1.6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1		Проигрывание предложенных ситуаций	Практическая работа	https://pedportal.net/klassy/raznoe/mast/
1.7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1		Проигрывание предложенных ситуаций	Практическая работа	https://mypresentation.ru/vneurochnaya-deyatelnost/
1.8	Мы, наши недостатки и достоинства	1		Обсуждение темы	Беседа	https://nsportal.ru/Учи.py
1.9	Мы, наши права и обязанности	1		Обсуждение темы	Беседа	https://nsportal.ru/Учи.py
1.10	Мы и наш класс	1		Обсуждение темы	Беседа	https://mypresentation.ru/vneurochnaya-deyatelnost/
2. Введение в мир психологии		9				
2.1	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1		Рассуждение на заданную тему	Беседа	https://mypresentation.ru/vneurochnaya-deyatelnost/
2.2	Кто я, какой я?	2		Рассуждение	Беседа	https://nsportal.ru/Учи.py

				на заданную тему		Учи.ру
2.3	Я могу	1		Рассуждение на заданную тему	Беседа	https://nsportal.ru/ Учи.ру
2.4	Я нужен!	1		Тестирование	Практическая работа	https://znanio.ru/mo-deyatelnosti-uchen
2.5	Я мечтаю	1		Упражнение «Круг сообщества»	Практическая работа	http://www.myshar
2.6	Я – это мои цели	1		Упражнение «Мои цели»	Практическая работа	http://www.myshar
2.7	Я – это мое детство	1		Рассуждение на заданную тему	Беседа	https://znanio.ru/mo-deyatelnosti-uchen
2.8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1		Рассуждение на заданную тему	Беседа	https://znanio.ru/mo-deyatelnosti-uchen
3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.		3				
3.1	Чувства бывают разные	1		Обсуждение темы	Беседа	https://znanio.ru/mo-deyatelnosti-uchen
3.2	Стыдно ли бояться	1		Изучение способов преодоления страхов	Практическая работа	https://znanio.ru/mo-deyatelnosti-uchen
3.3	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1		Обсуждение темы	Беседа	http://www.shkola-prezentatsij/vneuro
4. Я и мой внутренний мир		2				
4.1	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1		Обсуждение темы	Практическая работа	http://www.shkola-prezentatsij/vneuro
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		Обсуждение темы	Беседа	http://www.shkola-prezentatsij/vneuro
5. Кто в ответе за мой внутренний мир?		2				http://www.shkola-prezentatsij/vneuro
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	1		Проигрывание разных ситуаций	Практическая работа	http://www.shkola-prezentatsij/vneuro
5.2	В трудной	1		Изучение	Беседа	http://www.shkola

	ситуации я ищу силу внутри себя			способов регуляции		prezentatsij/vneuro
6. Я и ты		5				
6.1	Я и мои друзья	1		Рассуждение на заданную тему	Беседа	https://www.libfox.tropinka-k-svoemu-nachalnoy-shkole-1
6.2	У меня есть друг	1		Рассуждение на заданную тему	Практическая работа	https://www.libfox.tropinka-k-svoemu-nachalnoy-shkole-1
6.3	Я и мои «колючки»	1		Рассуждение на заданную тему	Беседа	https://nsportal.ru/ Учи.ру
6.4	Что такое одиночество?	1		Написание эссе	Практическая работа	https://nsportal.ru/ Учи.ру
6.5	Я не одинок в этом мире	1		Рассуждение на заданную тему	Беседа	http://pedsovet.org педсовет;
7. Мы начинаем меняться		2				
7.1	Нужно ли человеку меняться?	1		Рассуждение на заданную тему	Беседа	https://www.libfox.tropinka-k-svoemu-nachalnoy-shkole-1
7.2	Самое важное – захотеть меняться	1		Рассуждение на заданную тему, игра	Практическая работа	https://www.libfox.tropinka-k-svoemu-nachalnoy-shkole-1
8. Итоговое занятие		1			Беседа	https://www.libfox.tropinka-k-svoemu-nachalnoy-shkole-1
Итого:		34				

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 Классных руководителей
 МАОУ СОШ № 74
 от 29 августа 2023 года № 1

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора
 _____ М.В.Хуако
 30 августа 2023 года

