

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЕНОЛОМНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей естественно-математического цикла

Протокол № 04__

от «30 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора МБОУ
«Каменоломненская средняя школа»

Протокол №_14_

от «_30» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «Каменоломненская
средняя школа» №_213__

от «31 » августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Поверь в себя»

для основного общего образования,

направление социальное

срок освоения: 1 год (5 класс)

Составитель: Ширинская Л.И.,

педагог-психолог

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3) Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.
- 4) ПОЛОЖЕНИЕ о рабочих программах, разрабатываемых по ФГОС-2021 МБОУ «Каменоломненская средняя школа»

. Актуальность:

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.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- 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 ребёнка 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.

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

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.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год для реализации программы курса выделено по 17 часов в 5 классе (по 0,5 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;

4. беседа.

Содержание занятий внеурочной деятельности «Поверь в себя»

1.Я-пятиклассник (5часов)

Давайте познакомимся
Что такое 5 класс?
Мы и наши привычки (режим дня)
Мы, наши права и обязанности
Мы и наш класс

2. Введение в мир психологии (4 часа)

Кто я, какой я?
Я могу
Я – это мои цели
Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее

3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.(2 часа)

Чувства бывают разные

Имею ли я право сердиться и обижаться?
--

4. Я и мой внутренний мир (1 час)

Каждый видит мир и чувствует по-своему

5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (1 час)

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя

6. Я и ты (2 часа)

Я и мои друзья

Что такое одиночество?

7. Мы начинаем меняться (2 часа)

Что такое одиночество?

Итоговое занятие

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

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

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
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлекссию

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.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Поверь в себя»

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Я- пятиклассник	5	https://www.libfox.ru/679435-4-olga-huhlaeva-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassy.html#book
2	Введение в мир психологии	4	https://www.libfox.ru/679435-4-olga-huhlaeva-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassy.html#book
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	2	https://www.libfox.ru/679435-4-olga-huhlaeva-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassy.html#book
4	Я и мой внутренний мир	1	https://www.libfox.ru/679435-4-olga-huhlaeva-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassy.html#book
5	Кто в ответе за мой внутренний мир	1	https://www.libfox.ru/679435-4-olga-huhlaeva-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassy.html#book

6	Я и ты	2	https://www.libfox.ru/679435-4-olga-huhlaeva-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassy.html#book
7	Мы начинаем меняться	2	https://www.libfox.ru/679435-4-olga-huhlaeva-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-5-6-klassy.html#book
ИТОГО		17	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890622

Владелец Стародубцева Антонина Михайловна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024