

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**МКУ "Управление образования г.Енисейска"**  
**МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методического  
объединение учителей  
ООО  
Протокол №1  
от 31 августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
воспитательной работе  
Марчук М.Д.  
31.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СШ №3  
имени А.Н.Першиной»  
\_\_\_\_\_С.В.Тараторкина  
Приказ № 03-10-149  
от 31.08.2023

Рабочая программа  
по учебному курсу внеурочной деятельности  
**кружок**  
**«Познаю себя и учусь управлять собой»**  
для обучающихся 5 - 6 классов

Новолодская И. Е.

Енисейск, 2023

## Пояснительная записка

**Данная программа разработана на основе программы:** «Познаю себя и учусь управлять собой» Яковенко С.В., Программа психологических занятий «Азбука психологии» Синкина Ирина Борисовна, программа «Психологическое здоровье» ).

В основу программы положены следующие материалы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями)

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8.04.2015 1/15)

- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СШ №3 г.Енисейска

- Учебный план МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной» на 2021-2022 учебный год.

- Положение о рабочих программах учебных предметов, реализующих ФГОС, МБОУ СШ №3 г.Енисейска, утвержденное приказом 01.09.2016 № 03-10-123/4

В школьном возрасте развиваются нравственные ценности, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей. Ученики мечтают стать взрослыми, формируют свои взгляды на отношения между людьми, на то, каким будет их будущее. Но для того, чтобы они смогли развивать в себе все эти качества и представления, они должны быть «заложены», воспитаны.

Мы живем в эпоху, когда дети испытывают на себе давление изменений, с которыми они сталкиваются не только в школе и дома, но и на экранах кинотеатров, компьютеров и телевизоров. Неудивительно, что их поведение часто повторяет увиденное в каком-нибудь боевике. Некоторые родители зачастую мало времени уделяют общению с детьми: им хватает своих личных трудностей, а также вредных привычек и зависимостей.

Крайне значимым является именно младший подростковый возраст (10-12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят

появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку.

### **Цель.**

– Создание условий для самоанализа собственных качеств личности, поступков, умений, черт характера.

– Способствовать сплочению классного коллектива, созданию атмосферы увлечённости, радости, раскрепощённости, эмоционального комфорта детей в коллективе через внеклассную работу. Воспитывать внимательность и наблюдательность по отношению к себе и окружающим.

– Продолжить содействовать формированию элементарных умений строить свои межличностные отношения; формировать дружелюбие, сопереживание, понимание.

– Развивать креативное, самостоятельное мышление, самокритику.

### **Задачи.**

- Учить детей осознавать свое место в социуме;
- развивать умение анализировать свои индивидуальные качества;
- развивать способность к толерантным взаимоотношениям;
- формировать у учащихся интерес к собственной личности.

### **Категория обучающихся, принцип набора в группу:**

Учащиеся 5-6 классов на добровольной основе

**Методы работы** на занятиях включают лекции, беседы, дискуссии, ролевые и коммуникативные игры, диагностики, тестирования, использование терапевтических метафор (тематические сказки), элементы тренинга. Преобладающим является использование интерактивных форм, предполагающих активное субъектное участие учащихся в процессе. Для эффективного формирования того или иного качества, навыка, а также усвоения материала участник должен пройти 4 фазы обучения: получение непосредственного опыта, анализ полученного опыта, обобщение, анализ возможностей применения полученных знаний и навыков.

### **Планируемый результат.**

Следствием проведения курса станут непосредственные и отсроченные во времени результаты.

**Непосредственные результаты** выражаются в овладении навыками практического самопознания и углублении знаний о своих психологических ресурсах.

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;

- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;

- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Ввиду того, что процесс самоопределения не детерминируется временем обучения в школе, то **прогностическим результатом** работы можно считать готовность и психологическую обеспеченность готовности к позитивной жизненной самореализации.

**Технология контроля** - отслеживание эффективности занятий с помощью, психологического тестирования эмоционально-волевой и когнитивной сферы учащихся.

**Критерии эффективности:**

- востребованность курса учащимися,
- высокий уровень мотивации при изучении курса,
- положительные оценки со стороны родителей, педагогов, администрации,
- результаты анкетирования учащихся, проводимого до и после ведения курса

В целом на курс отводится 34 часа, по одному часу в неделю.

**Примерное тематическое планирование курса «Познаю себя учусь управлять собой».**

| Темы  |
|---|
| Тема 1. Знакомство. Введение в мир психологии.                                      |
| Тема 2. Знакомство с самим собой (мои сильные и слабые стороны).                    |
| Тема 3. Я не такой как все и все мы разные  |
| Тема 4. Я в своих глазах и в глазах других людей                                    |
| Тема 5. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства                            |
| Тема 6. Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха |
| Тема 7. Формирование эмоциональной грамотности.                                     |
| Тема 8. Мысли чувства и поведение людей   |
| Тема 9. Эмоции, какие бывают, где живут, как их узнать                              |
| Тема 10. Как управлять своими эмоциями  |
| Тема 11. Обида  |
| Тема 12. Злость и агрессия, что с ней делать?                                       |
| Тема 13. Чувства полезные и вредные   |
| Тема 14. Мои страхи, стыдно ли бояться.   |
| Тема 15. Жизненные ценности. Факторы разрушающие здоровье.                          |
| Тема 16. Конфликты в школе, дома, на улице.   |
| Тема 17. Способы поведения в конфликте.   |
| Тема 18. Друзья, кто настоящий друг?  |
| Тема 19. Что такое одиночество?   |
| Тема 20. Воздействия средств массовой информации.                                   |

|   |
|---|
| <b>Тема 21.</b> Экологичное использование интернета.      |
| <b>Тема 22.</b> Развиваем коммуникацию.                   |
| <b>Тема 23.</b> Работа на сплочение.                      |
| <b>Тема 24.</b> Семья и ее влияние на мою жизнь.          |
| <b>Тема 25</b> Сопротивление насилию.                     |
| <b>Тема 26.</b> Трудные ситуации могут научить меня.      |
| <b>Тема 27</b> Мой класс, мой коллектив (социометрия).    |
| <b>Тема 28</b> Я в настоящем. Я в будущем.                |
| <b>Тема 29.</b> Нужно ли человеку меняться?               |
| <b>Тема 30.</b> Сила внутри меня.                         |
| <b>Тема 31</b> Уверенность в себе – залог успеха в жизни. |
| <b>Тема 32.</b> Ставим цели.                              |
| <b>Тема 33.</b> Звездная карта жизни                      |
| <b>Тема 34.</b> Итоговая диагностика эффективности курса  |
| Итого 34 часа   |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989год.. Москва.

О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.

Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.

Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.

Л. В. Строганова«Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва

Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.

Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом» Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.

А. Г. Грецов«Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание»2011год.

Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.

С.Б. Белогуров, В.И. Климович «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет. Издательство «Центр – планетариум», Москва 2003 год

Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002