

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

РАССМОТРЕНО

На Методическом Совете
Протокол №1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 от 29.08. 2024
Управляющий Совет
МБОУ «СШ №3 имени А.Н.
Першиной» г.Енисейска

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №03-10-143/1 от
30.08.2024
Директор МБОУ «СШ №3
имени А.Н. Першиной»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
психолого-педагогического направления
«Познаю себя и учусь управлять собой»
для обучающихся 5-х классов

Составитель: педагог-психолог
Новолодская Ирина Евгеньевна

Енисейск, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;

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 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 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.

Промежуточная аттестация: решение кейсов направленных на проверку знаний полученных на занятиях..

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 17 часов, по одному часу в неделю в течении второго учебного полугодия.

Календарно-тематический план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения
Раздел 1	Введение в мир психологии.		
1	Введение в психологию. Я-пятиклассник!	1	
Раздел 2	Основные занятия.		
2	Сила моей нервной системы (темпинг-тест)	1	
3	Я и мои способности.	1	
4	Формирование эмоциональной грамотности	1	
5	Способы эффективной коммуникации.	1	
6	Коллектив. (сплочение коллектива)	1	
7	Мои страхи и тревоги.	1	
8	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	
9	Что такое одиночество?	1	
10	Злость и агрессия, что с ней делать?	1	
11	Воздействие массовой информации на человека.	1	
12	Экологичное использование интернета.	1	
13	Жизненные ценности. Факторы разрушающие здоровье.	1	
14	Трудные ситуации могут научить меня.	1	
15	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1	
16	Я и мои друзья.	1	
Раздел 3	Итоговое занятие		
17	Решение кейс - заданий по пройденному материалу.	1	

Всего: 17 часов

Содержание программы.

Раздел 1. Введение в психологию

1. Введение в психологию. Я-пятиклассник.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Раздел 2. Основные занятия

2. Сила моей нервной системы

Раскрытие основных понятий по теме занятия. Диагностика силы нервной системы «Темпинг-тест», обсуждение полученных результатов.

3. Я и мои способности.

Раскрытие понятий по теме, за что отвечают полушария нашего мозга. Упр. Определение доминирующего полушария. Раскрытие понятий каналов восприятия человека. Опросник на определение доминирующего канала восприятия. Обсуждение.

4. Формирование эмоциональной грамотности.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Раскрытие понятий по теме занятия. Упр. «Отгадай эмоцию», упр. «Театр эмоций». Обсуждение.

5. Способы эффективной коммуникации.

Раскрытие основных понятий по теме занятия. Коммуникация. Дискуссия. Конфликт. Раскрытие темы (презентация). Просмотр мультфильма по теме. Упр. «Разожми кулак». Притча Солнце и ветер. Обсуждение. Упр. «Встреча на мосту».

6. Коллектив. (сплочение коллектива)

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

7. Мои страхи и тревоги.

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Просмотр видеоролика о страхах. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

8. Имею ли я право сердиться и обижаться?

Игра «Встаньте те кто...», Упражнение «Обиженный человек». Механизм возникновения обиды. Разбор примеров ситуаций возникновения обиды. Подросток рассердился. Рисуем обиду. Упр. «Мусорная корзина».

9. Что такое одиночество?

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Понимать и договариваться. Способы преодоления одиночества. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море. Упр. «Пути из одиночества». Упр. «Умные и глупые вопросы».

10. Злость и агрессия, что с ней делать?

Раскрытие понятий по теме занятия. Что такое агрессия. Какого подростка можно назвать агрессивным. Упр. «Почему я злюсь?», «Ситуация», «Выставка». Обсуждение.

11. Воздействие массовой информации на человека.

Что такое давление среды? Причины давления, отрицательного влияния. Виды давления (социальное, средства массовой информации: телевидение, реклама, курение, алкоголь). Игра «Умение сказать нет». Упражнение «Маркетолог». Обсуждение.

12. Экологичное использование интернета.

Раскрытие основных понятий по теме. Правила цифровой безопасности. Опасности в цифровой сети. Личная ответственность и бдительность. Культура общения. Игра брифинг. Мозговой штурм «Правила безопасности в интернете». Просмотр видеоролика по теме.

13. Жизненные ценности. Факторы разрушающие здоровье.

Раскрытие понятия вредные привычки, работа со списком вредных и полезных привычек.

14. Трудные ситуации могут научить меня...

Проявление внутренней силы в трудной ситуации. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

15. Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

Раскрытие основных понятий по теме. Как выглядит неуверенный в себе человек. Работа с рассказом «Жил был один подросток...», упр. «Портрет уверенного человека», упр. «Мои источники уверенности». Обсуждение.

16. Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок». Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

Раздел 3. Итоговое занятие.

17. Решение кейс заданий по пройденному материалу.

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КУРСА.

На последнем занятии проверка результативности курса путем кейс-метода, учащимся будет предложена реальная жизненная ситуация, описание которой одновременно отражает не только какую – либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы.

Таблица оценки итоговой работы по итогам курса «Психология успеха»

Оценка образовательных результатов при решении итогового кейса по курсу внеурочной деятельности.		
Критерии оценки	Показатели	Оценка
Содержательная активность в дискуссии и в	Активная позиция в обсуждении проблемы поиск совместного решения	3 или 2 балла
	Частичная включенность в решение проблемы, работа	1 балл

публичной презентации	происходит по инициативе педагога	
	Отсутствие интереса и активности в решении поставленной задачи	0 баллов
Степень обоснованности	Четкая аргументация своего выбора при решении задачи	3 или 2 балла
	Не полная аргументация своего выбора	1 балл
	Отсутствие аргументов к сделанному выбору	0 баллов
Степень полноты правильности решения задачи	Учет всей имеющейся информации, способность задавать уточняющие вопросы, полнота рассуждений.	3 или 2 балла
	Учет основной информации, меньшее внимание деталям, рассуждения не полные.	1 балл
	Сделаны не верные выводы по ситуации, рассуждения в неверном направлении	0 баллов
Оценка выполненного кейс-задания	Умение самостоятельно оценить свою работу, определить её достоинства и недостатки, формулировать оценочные суждения, отзывы, обосновывать свою оценку	3 или 2 балла
	Оценка работы с помощью педагога, трудности с обоснованием оценочных суждений	1 балл
	Неверная оценка выполненного задания, отсутствие обоснованности принятого решения	0 баллов
Итого:		

От « 9 » до « 12 » баллов – высокий уровень

От « 5 » до « 8 » баллов – средний уровень

От « 0 » до « 4 » баллов – низкий уровень

Так же в конце курса участникам будет предложена анкета, об удовлетворенности от пройденного курса занятий.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989год. Москва.
2. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.
3. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.
4. Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.
5. Л. В. Строганова«Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва
6. Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.

7. Н.Н. Амбросьева «Классный час с психологом» Сказкотерапия для школьников
Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.
8. А. Г. Грецов «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание» 2011 год.
9. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.
10. 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
11. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002