МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации Ординского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ординская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ординская СОШ»
Приказ №258 от 28.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Час общения с психологом»
5-6 класс

Составитель:
Педагог-психолог Е.П. Паршакова

Орда, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Занимательная психология» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная рабочая программа «Занимательная психология» составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых; а так же на основе авторских программ Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему "Я" (Хухлаева О.В. Тропинка к своему "Я": уроки психологии в средней школе (5-6).- М.: "Генезис", 2005).

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.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Цель – социальная адаптация в среднем звене, 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.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
2. извлекать необходимую информацию из текста;
3. определять и формулировать цель в совместной работе;
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;

8. соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
2. учиться контролировать свою речь и поступки;
3. учиться толерантному отношению к другому мнению;
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
6. формулировать своё собственное мнение и позицию.

Содержание курса

Главная особенность младшего подросткового возраста – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками, а также приспособится к новому самостоятельному периоду обучения в средней школе. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней

ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Форма проведения учебных занятий – групповая. Наполняемость группы -14 человек. Программа состоит из 64 часов (32 часа для 5 классов, 32 часа для 6 классов).

Проведение занятий: занятия проводятся по 45 минут, в рамках внеурочной деятельности.

Календарно-тематическое планирование

Всего 64 часа

№	Содержание программы	Количество часов
1. Я – пятиклассник		
1.1	Давайте познакомимся!	1
1.2	Что такое 5 класс?	1
1.3	Мы и наши близкие.	1
1.4	Мы и наше настроение – от кого и отчего оно зависит.	1
1.5	Мы и наши привычки.	1
1.6	Мы, наши недостатки и достоинства.	1
1.7	Мы, наши права и обязанности.	1
1.8	Мы и наш класс.	1
2. Введение в мир психологии		
2.1	Зачем нужны человеку знания психологии?	1
2.2	Кто я, какой я?	1
2.3	Я могу	1
2.4	Я нужен	1
2.5	Я мечтаю	1

2.6	Я – это мои цели	1
2.7	Я – это мое детство	1
2.8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
3. Я имею право чувствовать и выражать чувства		
3.1	Чувства бывают разные	1
3.2	Стыдно ли бояться?	1
3.3	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
4. Я и мой внутренний мир		
4.1	Каждый видит мир и чувствует его по-своему.	1
4.2	Мой внутренний мир ценен и уникален	1
5. Кто в ответе за мой внутренний мир		
5.1	Трудные ситуации могут научить меня...	1
5.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
6. Я и ты		
6.1	Я и мои друзья	1
6.2	У меня есть друг	1
6.3	Я и мои «колючки»	1
6.4	Что такое одиночество?	1
6.5	Я не одинок в этом мире.	1
7. Мы начинаем меняться		
7.1	Нужно ли человеку меняться?	1
7.2	Самое важное – захотеть меняться.	1
7.3	Эмоциональный интеллект.	1
Итоговое занятие		1
Итого:		32
Календарно-тематическое планирование для 6 класса		
1. Агрессия и ее роль в развитии человека		
1.1	Я повзрослел.	1
1.2	У меня появилась агрессия.	1
1.3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
1.4	Конструктивное реагирование на агрессию.	1
1.5	Агрессия между родителями и детьми.	1
1.6	Умение договариваться.1	1
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека		
2.1	Для чего человеку нужна уверенность в себе?	1
2.2	Источники уверенности в себе, диагностика самооценки.	1
2.3	Мои способности.	1
2.4	Я, мои успехи и неудачи.	1
2.5	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1

2.6	Я становлюсь увереннее.	1
2.7	Уверенность и самоуважение.	1
2.8	Уверенность и уважение к другим.	1
2.9	Эмпатия, взаимопонимание и взаимопомощь	1
2.10	Что такое эмоциональный интеллект?	1
3. Конфликты и их роль в развитии Я		
3.1	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	1
3.2	Способы поведения в конфликте. Диагностика конфликтности.	1
3.3	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
3.4	Страх, беспокойство, тревожность. Диагностика тревожности.	1
4. Ценности и их роль в жизни человека		
4.1	Что такое ценности?	1
4.2	Мое будущее. Кем бы я хотел стать в будущем.	1
5. Мой внутренний мир		
5.1	Мир эмоций, какие бывают эмоции. Мое настроение, диагностика эмоционального состояния.	1
5.2	Поиск внутренней силы.	1
5.3	Мой характер.	1
6. Общение и отношения		
6.1	Что такое межличностные отношения?	1
6.2	Как возникает симпатия?	1
6.3	Товарищество и дружба.	1
6.3	Инструменты общения. Как хорошо уметь слушать?	1
6.4	Активное и пассивное слушание.	1
6.5	Практикум неречевого общения	1
Итоговое занятие		1
Итого:		32
Всего		64

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю для 5 класса и одного занятия для 6 класса. Продолжительность каждого занятия 45 минут СанПин. На учебный год запланировано 32 занятия на 5 классы и 32 занятия на 6 классы. Количество учеников в группе не должно превышать 14 человек.

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, которое можно использовать и как традиционный учебный класс, и как игровую. В зависимости от задач занятия и характера

взаимодействия учащихся (индивидуальная работа, диадное взаимодействие, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами).

Такая пространственная организация позволяет гибко менять формы работы и дает возможность каждому ученику чувствовать себя включенным в групповой процесс и вместе с тем сохранять необходимую приватность.

Для проведения занятий потребуются: доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши, краски, листы плотной бумаги в достаточном количестве формата А3, А4, флеш-накопитель с аудиозаписями и видеозаписями. Желательно, чтобы в помещении имелись проектор, компьютер.

Список литературы.

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. [Текст] / Е.А.Алябьева –М. : ТЦ Сфера,2006. – С.88
2. Аржакаева Т.А, И.В. Вачков,, А.Х. Попова. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 - 4 классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2013.
3. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито-центр, 2008.
4. К.п.н. Аржакаева, Т. Психологическая азбука для 3 класса. / Т. Аржакаева // газета «Школьный психолог»
5. Вачков И.В. Сказки о самой душевной науке. – М.: Генезис, 2012.
6. Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и коммуникационных навыков. [Текст] /авт.-сост. Е.Д.Шваб // Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы). – Волгоград: Учитель, 2007, С.85
7. Нормативное правовое и методическое обеспечение введения федерального образовательного стандарта начального общего образования.

Методические рекомендации. [Текст] / сост. : Г.А. Шешерина, И.В. Клемешова, Т.С. Дюкова, О.С. Воронкова. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.78

8. Проектирование программы формирования универсальных учебных действий. Методические рекомендации. [Текст] / авт.-сост. Е.И. Агаркова, Е.В. Калмыкова, С.А. Кравцова, М.И. Шиняев. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. - С.36

9. Психологическое здоровье – основа личностного развития школьников. Методические рекомендации по реализации программы учебных занятий по психологии для учащихся общеобразовательной школы. [Текст] /авт.-сост.: Петров В.Б., Воеводкина Л.Н., Вязова Н.В., Лепихова М.В., Молоканова М.С., Невзорова Г.В., Чернышова В.М. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010. – С.67

10. Психологическое сопровождение участников образовательного процесса в условиях введения ФГОС нового поколения. [Текст] / авт.-сост. Г.А. Шешерина, Е.И. Агаркова, В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.65

11. Развитие потенциальных возможностей учащихся на основе построения индивидуальных образовательных маршрутов. [Текст] / авт.-сост. В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.87

12. Рахманкулова, Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников. [Текст] / Р. Рахманкулова// газета «Школьный психолог» №18/2003

13. Серия: «Воспитание личности гражданина России», книга 1. Психологическое сопровождение обучающихся начальной школы в рамках

введения ФГОС (для педагогов-психологов образовательных учреждений) – Дзержинск: Центр психолого-медико-социального сопровождения, 2012.

14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе. – М.: Генезис, 2017. - 312

15. Яковлева. Е. программа развития творческого потенциала личности учащихся первого класса. [Текст]/ Е.Яковлева// газета «Школьный психолог», 2006

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464159

Владелец Сарагульцева Ольга Николаевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024