

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. А.А. Фадеева»

«РАССМОТРЕНО»


«СОГЛАСОВАНО»

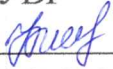
«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ШМО

Заместитель директора
по УВР

Директор школы


/Михаревич Е.А./


/Полякова А.А./


/Кушнерик Э.В./

Протокол № 1
от «25» августа 2022 г

«26» августа 2022 г

Приказ № 1/14
от «31» августа 2022 г



Приложение к ООП ООО

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Психологическое здоровья - залог успеха»

Направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное

Вид внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Уровень образования: ООО

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г

Цели рабочей программы:

1. формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.
2. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
3. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

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

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 рефлексию

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел	Краткое содержание
Введение в мир психологию	<p>Чем занимается психология? Зачем человеку психология? Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Как необходимо воспитывать детей</p>
Эмоциональная сфера человека	<p>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи подросткового возраста. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Какие трудные ситуации бывают в моей жизни, как на них реагировать, чему они могут меня научить. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.</p>

<p>Я и мой внутренний мир</p>	<p>Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения. Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки. В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.</p>
<p>Агрессия и ее роль в развитии человека</p>	<p>Я повзрослел. Что такое агрессия, гнев. Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я». «Спрячь игрушку». Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? «Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина). Конструктивное реагирование на агрессию. «Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.</p>
<p>Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</p>	<p>Способы восприятия информации. Способы переработки информации.</p>
<p>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</p>	<p>Зачем человеку нужна уверенность в себе? «Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба». Осваивают социальные нормы поведения. Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности. Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений. Источники уверенности в себе. «Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».</p>
<p>Конфликты и их роль в развитии «Я»</p>	<p>«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице». Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?».</p>

	<p>«Конфликт — это хорошо или плохо?» Умеют занимать свою позицию в обществе. Выдвигают версии, работают по плану. Строят логически обоснованные рассуждения. Корректируют свое мнение под воздействием контраргументов. Конструктивное разрешение конфликтов. «Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне.</p>
Ценности и их роль в жизни человека	<p>«Что такое ценности?» Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный. Формируют ответственное отношение к учению. Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания. Обобщают и систематизируют разумные виды информации. Корректируют свое мнение.</p>
Социальное восприятие: как узнать другого человека	<p>Как мы получаем информацию о человеке. Обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. «Понимать окружающих» Учимся понимать жесты и позы.</p>
Взросление и изменение отношений с родителями	<p>Взросление и отношения с родителями. Помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями. «Чувство взрослости». «Взаимное понимание или непонимание». «Мешочек с животными». «Собери команду». «Взаимное доверие или недоверие». «Права и обязанности». «Конкурс разведчиков». «Меткий стрелок». «Роль родителей в жизни подростка».</p>
Итоговое занятие	<p>Презентация своего психологического портрета</p>

Тематическое планирование

6класс

Название раздела	Количество часов
Введение в мир психологию	6
Эмоциональная сфера человека	10
Я и мой внутренний мир	5

Агрессия и ее роль в развитии человека	5
Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	3
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	10
Конфликты и их роль в развитии Я	10
Ценности и их роль в жизни человека	5
Социальное восприятие: как узнать другого человека	5
Взросление и изменение отношений с родителями	5
Итоговое занятие	4

Литература для педагога:

1. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
2. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
3. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области "Технология". Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
4. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
5. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
6. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
7. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
8. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
10. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
11. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
12. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
13. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.