

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 23 имени Пальмиро Тольятти»

РАССМОТРЕНО

На заседании МО классных
руководителей
Протокол №1 от 26.08.2022
Руководитель МО
_____ Кукушкина И. В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Глиба О. В.
29.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа №23»
_____ Бутина О.Е.
Приказ №171-од от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Уроки психологического развития»

Направление: Спортивно-оздоровительное

Классы: 7-9

Количество часов по учебному плану 34ч. в год, 1ч. в неделю

Составитель: педагог-психолог Егорова А. А.

Уровень: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 5-9 класс

Направление: физкультурно-оздоровительное

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).
- ООП ООО МБУ «Школа №23».

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В результате прохождения программы у участников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере *личностных универсальных учебных действий* у участников занятий будет сформировано умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: отмечать конкретные поступки в предложенных ситуациях, которые можно оценить, самостоятельно определять и высказывать общие для всех правила поведения в социуме.

В сфере *коммуникативных универсальных учебных действий* участники научатся навыкам сотрудничества. Овладеют методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с окружающими.

В сфере *познавательных универсальных учебных действий* участники научатся работать с информацией, пользоваться словарями, анализировать и делать логические выводы по создавшимся ситуациям. Диагностировать и корректировать личностные качества и умения.

В сфере *регулятивных универсальных учебных действий* участники овладеют навыками управления своими действиями, научатся контролировать и корректировать свою самостоятельную деятельность.

Планируемые результаты внеучебной деятельности

| Первый уровень | Второй уровень | Третий уровень |
|---|--|---|
| 1) овладение обучающимися определёнными социально – психологическими знаниями по модулям «Я и мои особенности» 6 класс, «Я и другие» 7-8 классы, «Привет, индивидуальность!» 9 класс; | 1) корректировка своего поведения; 2) осмысление своих личных проблем; 3) овладение индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности. | 1) осмысление и решение своих личных проблем; 2) применение полученных знаний на практике. |
| 2) выработка адекватной самооценки; | | |
| 3) изучение индивидуализированных приёмов межличностного взаимодействия. | | |

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

| Воспитательные результаты | Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень) | Формирование ценностного отношения к реальности (2 уровень) | Получение самостоятельного общественного действия (3 уровень) |
|--------------------------------------|---|---|---|
| Формы внеурочной деятельности | Социальная проба: тренинг, психогимнастика | | |
| | КТД: инсценировки, выступления | | |
| | Социальный проект | | |

Оценка эффективности осуществления программы

- сформированность у обучающихся системы знаний о конструктивном общении (итоговый тест по пройденному модулю);
- умение мыслить, исследовать и анализировать свои действия в социуме (наблюдение, беседа);
- умение решать собственные проблемы без агрессии и конфликта (социометрия, тестирование сформированности социального опыта участников, анализ воспитательной работы в классе);
- мотивация к формированию активно – социальной позиции у обучающихся (мониторинг посещения занятий, анкетирование обучающихся).

Содержание программы

6 класс

«Я и мои особенности»

Цель. Развитие личности младших подростков и формирование позитивного опыта взаимоотношений подростка со сверстниками и взрослыми (путём освоения социальных навыков и умения разрешать конфликты).

Задачи:

- Формировать позитивную мотивацию к взаимодействию.
- Создать условия для осознания участниками группы типичных для них способов взаимодействия, их индивидуально – типологических особенностей, собственных ограничений в общении.
- Развивать потребности в саморегуляции и освоение навыков регуляции собственного состояния и поведения.
- Развивать личностную активность.

Раздел 1. Личностные ресурсы (14ч)

Теория (4ч)

Понятие «общение». Общение в жизни человека. Личностные ресурсы, границы. Эмоциональная сфера.

Практика (10ч)

Анкета «Незаконченное высказывание». Игры, упражнения, динамическая пауза.

Раздел 2. Личностные границы (8ч)

Теория (2ч)

Понятие, свойство и функция границ. Значимость своих границ и создание условий уважительного отношения к чужим границам.

Практика (6ч)

Актуализация личностных ресурсов. Рисунок своих границ. Игры, упражнения.

Раздел 3. Эмоциональная сфера (12ч)

Теория (2ч)

Знакомство с понятиями «чувства», «эмоции», «страх», «гнев», «эмпатия». Типичные проявления эмоциональной сферы. Интеграция и обобщение полученных знаний. Ресурсы и ограничения эмоций гнева. Ресурсы и ограничения страха и тревоги.

Практика (10ч)

Актуализация и анализ опыта, полученного на занятиях. Игры, упражнения, диагностика.

7-8 класс

«Я и другие»

Цель. Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.

Задачи:

- Формировать позитивную мотивацию к взаимодействию.
- Создать условия для осознания участниками группы типичных для них способов взаимодействия, их индивидуально – типологических особенностей, собственных ограничений в общении.
- Развивать потребности в саморегуляции и освоение навыков регуляции собственного состояния и поведения.
- Развивать личностную активность.

Раздел 1. Самопознание (9ч)

Теория (4ч)

Зачем нужно знать себя? Я глазами других. Понятие «самооценка». Мои внутренние друзья и враги. Понятие «самооценка». Самопонимание и самосознание. Я - концепция.

Практика (5ч)

Упражнение «Цвет настроения». Упражнение «Я рад общаться с тобой». Игра «Ассоциации». Игра «Ярмарка». Тренинг.

Раздел 2. Барьеры и конфликты (15ч)

Теория (5ч)

Понятие «общение». Общение в жизни человека. Какие бывают барьеры общения. Понятие «конфликт», «агрессия». Стили разрешения конфликтов.

Практика (10ч)

Тест «Коэффициент моей общительности». Тест – игра «С тобой приятно общаться». Барьеры на пути информации. Барьеры, которые создаю я сам. Упражнение «Снежинки». Игра «Разожми кулак». Игра «Толкалки без слов». Игра «Необитаемый остров». Упражнение «Рисуем вдвоём». Упражнение «Кулак». Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Тренинг.

Раздел 3. Конструктивное общение (10ч)

Теория (4ч)

Знакомство с терминами «проблема», «обида», «критика», «вежливость». Способы конструктивного поведения в конфликте. Творческое разрешение конфликтных ситуаций.

Практика (6ч)

Тест К. Томаса «Описание поведения». Игра «Испорченный телефон». Игра «Пойми меня». Тест «Умеешь ли ты слушать?» Тренинг.

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Упражнение «Скажи комплимент».

9 класс

«Привет, индивидуальность!»

Цель. Повышение социально – психологической компетентности участников и развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

Задачи:

- Повышать уровень психологической культуры.
- Развивать способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей.
- Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.

- Изучить и овладеть индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

Раздел 1. Привет, индивидуальность!

Тренинг личностного роста(12ч)

Принятие себя таким, какой ты есть сегодня.

Практика (2ч)

Тест «Каков я на самом деле?». Анкета «Какой я человек?». Зарядка позитивного мышления.

Раздел 2. Здравствуй, люди!

Тренинг коммуникативных умений (12ч)

Формирование навыков и умений общения личности с разными группами людей.

Практика (1.30)

Тест «Диагноз, или какой я в общении?». Анкета «Общественное мнение». Инструкция «Как укреплять свою коммуникабельность»

Раздел 3. Голосуйте за меня!

Тренинг лидерских качеств (6ч)

Сравнение понятий «менеджер» и «лидер». Образ «Я концепция». Участник проверит себя, свою готовность к лидерской деятельности. Увидит и почувствует свои сильные и слабые стороны. Намечит конкретную программу дальнейшего самосовершенствования.

Практика (30 мин)

Избирательный бюллетень. Автобиография. Кодекс поведения в конфликте.

Тематическое планирование занятий 6 класс

«Я и мои особенности»

| № | Тема занятия | Количество часов |
|---|---------------------|------------------|
| 1 | Личностные ресурсы | 14 |
| 2 | Личностные границы | 8 |
| 3 | Эмоциональная сфера | 12 |
| | Всего | 34 |

Тематическое планирование занятий 7-8 классы

«Я и другие»

| № | Тема занятия | Количество часов |
|---|------------------------|------------------|
| 1 | Самопознание | 9 |
| 2 | Барьеры и конфликты | 15 |
| 3 | Конструктивное общение | 10 |
| | Всего | 34 |

Тематическое планирование занятий 9 класс

«Привет, индивидуальность!»

| № | Тема занятия | Количество часов |
|---|--------------------|------------------|
| 1 | Здравствуй, люди! | 14 |
| 2 | Здравствуй, люди! | 13,5 |
| 3 | Голосуйте за меня! | 6,5 |
| | Всего | 34 |