

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-оздоровительная деятельность

Классы: 5 - 6

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

Составитель: педагог-психолог Егорова А. А.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБУ «Школа №23»

Известно, что возрастные периоды развития детей связаны с определёнными новообразованиями, и когда на одной из возрастных ступеней нарушаются нормальные условия развития, то возникает необходимость восполнения недостатков предшествующего периода.

Переход в среднее звено школы сопряжён с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

Цель программы: Развитие эмоционально – личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи:

1. Формировать позитивную мотивацию к взаимодействию.
2. Развивать потребности в саморегуляции и освоение навыков регуляции собственного состояния и поведения.
3. Обучать конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
4. Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
5. Овладеть определёнными социально – психологическими знаниями.
6. Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.
7. Изучение и овладение индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

Общая характеристика программы

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с младшими подростками отдаётся предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное. Программа составлена на основе программ разработанных кандидатом психологических наук Н.П. Слободяник «Учимся общению», А.С. Прутченкова «Трудное восхождение к себе», М. Евлампиевой «Перекрёстки возможностей».

Форма организации

Программа занятий рассчитана на работу в течение пяти лет, для обучающихся 5-9 классов.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию. Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают обучающимся в самопознании. Интерпретировать и комментировать полученные результаты желательно в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде.

Структура занятия

Вступление. (Вступление может быть в виде прямого сообщении темы занятия или в виде вопроса к ученикам по обсуждаемой теме).

Основная часть. (Основная часть содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, игры с элементами тренинга, диагностика).

Заключение. (Заключительная часть направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлексию).

Итоговый контроль – портфолио достижений учащихся.

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана на проведение занятий во внеучебной деятельности в 5 классе - всего 34 часа в год. Занятия проводятся по принципу модульного погружения (во время каникул, в удобное для обучающихся время).

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» 5 класс, «Я и	1) корректировка своего поведения; 2) осмысление своих личных проблем; 3) овладение	1) осмысление и решение своих личных проблем; 2) применение полученных знаний на

другие» 6 класс, «Привет, индивидуальность!» 7 класс; 2) выработка адекватной самооценки; 3) изучение индивидуализированных приёмов межличностного взаимодействия.	индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.	практике.
--	--	-----------

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

5 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.

Тематическое планирование занятий 5 класс «Я и мои особенности»

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