


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.


«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им.
Героя Советского Союза Безбородова В.П.
 Данилова О.В.

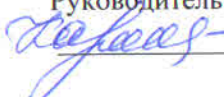
Приказ № 278 от 31.08.2022г
«31» августа 2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
 Бучинская Н.С.
«30» августа 2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
Протокол № 1 от 29.08.2022г.
Руководитель ШМО
 Кареева С.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности социального направления
«Познай себя»
на 2022/2023 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 6 «А», 6 «Б», 6 «В».

Количество часов в год согласно учебному плану: 34

Количество часов в неделю: 1

ФГОС ООО

Педагог-психолог: Дейнега Елена Юрьевна

Квалификационная категория: высшая

Программа составлена на основе: авторской программы «Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (6 класс)» Хухлаевой О.В

г. Кубинка
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности социального направления «Познай себя» основного общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001.

Нормативно-правовые основания разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности явились:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. N 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ООО);
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
5. основная образовательная программа ФГОС ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год;
6. план внеурочной деятельности основного общего образования, реализующий ФГОС ООО, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год.

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа – социальное.

Программа курса внеурочной деятельности по психологии «Познай себя» для основного общего образования составлена в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта стандартами основного общего образования (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основной общей программы (личностными, метапредметными, предметными); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования. В ней соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

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.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 6 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, без оценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий в 6 классе актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа предназначена для обучающихся 6-х классов, адаптирующихся к изменившимся условиям обучения в основной школе. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001.

Цель программы курса внеурочной деятельности:

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.

Группа/категория учащихся, для которых актуальна программа

Программа предназначена для обучающихся 5-х классов, адаптирующихся к изменившимся условиям обучения в основной школе.

Объем программы

Согласно плану внеурочной деятельности школы, на 2022 — 2023 учебный год на изучение курса «Познай себя» на ступени основного общего образования отводится: в 6 классе 34 часов в год, из расчёта 1 час в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности социального направления курса «Познай себя»

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- первый уровень- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

1. Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

2. Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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.

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

обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни

уметь формулировать собственные проблемы

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

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Рольевые методы. Рольевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

3. Предметные результаты:

- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
 - психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
 - навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
 - опыт творческой самодеятельности,
 - овладение культурой психической деятельности,
 - формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.
- Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:
- дружелюбное отношение к другим людям;
 - познавательная, творческая, общественная активность;
 - самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);

- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, окружного, городского, краевого уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;
- совместный детско-родительский тренинг.

Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

Формы оценки результатов внеурочной деятельности

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.;
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Средства обучения - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
- методы игры в различных вариантах;
- составление плана.

2. Содержание программы курса внеурочной деятельности социального направления «Познай себя»

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (12 часа).

Данный раздел направлен на то, чтобы научить подростков адекватно оценивать себя. Диагностика УУД.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устные опросы и письменные опросы учащихся, а также практические задания в форме психологических тестов.

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (13 часов).

Данный раздел направлен на то, чтобы научить подростков адекватно оценивать себя.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устный и письменный опросы.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я (5 часов).

Данный раздел нацелен на помощь обучающимся ценить внутренний мир и чувства окружающих.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устный и письменный опросы

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека (4 часа)

Данный раздел нацелен на помощь обучающимся ценить внутренний мир и чувства окружающих. Также данный раздел направлен на помощь обучающимся быть готовыми меняться – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устные опросы и письменные опросы учащихся, а также практические задания в форме психологических тестов.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности социального направления «Познай себя», 6 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1.	Агрессия и ее роль в развитии человека	12
2.	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	13
3.	Конфликты и их роль в усилении Я	5
4.	Ценности и их роль в жизни человека	4
	Итого	34

Приложение №1
к рабочей программе
по внеурочной деятельности
социального направления
«Познай себя»,
6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	кол-во часов	6 «А»		6 «Б»		6 «В»	
			Дата проведения		Дата проведения		Дата проведения	
			план	факт	план	факт	план	факт
1.	Я повзрослел.	1	01.09		01.09		06.09	
2.	Я повзрослел(продолжение).	1	08.09		08.09		13.09	
3.	У меня появилась агрессия.	1	15.09		15.09		20.09	
4.	Как выглядит агрессивный человек?	1	22.09		22.09		27.09	
5.	Как звучит агрессия?	1	29.09		29.09		04.10	
6.	Конструктивное реагирование на агрессию.	1	06.10		06.10		18.10	
7.	Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).	1	20.10		20.10		25.10	
8.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1	27.10		27.10		01.11	
9.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. (продолжение).	1	03.11		03.11		08.11	
10.	Учимся договариваться.	1	10.11		10.11		15.11	
11.	Учимся договариваться(продолжение).	1	17.11		17.11		29.11	
12.	Учимся доверять	1	01.12		01.12		06.12	
13.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1	08.12		08.12		13.12	
14.	Источники уверенности в себе.	1	15.12		15.12		20.12	
15.	Источники уверенности в себе(продолжение).	1	22.12		22.12		27.12	
16.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	29.12		29.12		10.01	

17.	Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)	1	12.01		12.01		17.01	
18.	Занятие 18. Я становлюсь увереннее.	1	19.01		19.01		24.01	
19.	Занятие 19. Уверенность и самоуважение.	1	26.01		26.01		31.01	
20.	Занятие 20. Уверенность и самоуважение (продолжение).	1	02.02		02.02		07.02	
21.	Занятие 21. Уверенность и уважение к другим.	1	09.02		09.02		14.02	
22.	Уверенность и уважение к другим. (продолжение)	1	16.02		16.02		28.02	
23.	Занятие 23. Уверенность в себе и милосердие.	1	02.03		02.03		07.03	
24.	Занятие 24. Уверенность в себе и непокорность.	1	09.03		09.03		14.03	
25.	Занятие 25. Уверенность в себе.	1	16.03		16.03		21.03	
26.	Занятие 26. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	1	23.03		23.03		28.03	
27.	Занятие 27. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1	30.03		30.03		04.04	
28.	Занятие 28. Конструктивное разрешение конфликтов.	1	06.04		06.04		18.04	
29.	Занятие 29. Конфликт как возможность развития.	1	20.04		20.04		25.04	
30.	Занятие 30. Готовность к разрешению конфликта.	1	27.04		27.04		02.05	
31.	Занятие 31. Что такое ценности?	1	04.05		04.05		09.05	16.05
32.	Занятие 32. Ценности и жизненный путь человека.	1	11.05		11.05		16.05	
33.	Занятие 33. Мои ценности.	1	18.05		18.05		23.05	
34.	Занятие 34. Заключительное	1	25.05		25.05		30.05	