Краснодарский край
Муниципальное образование Староминский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 имени Л.Д.Телицына

Беляев Ильдар Идрисович

Подписан: Беляев Ильдар Идрисович
DN: ИНН=166010641809, СНИЛС=13622007111, E=school6@star.kubannet.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=х.Восточный Сосык, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 ИМЕНИ Л.Д. ТЕЛИЦЫНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМИНСКИЙ РАЙОН, G=Ильдар Идрисович, SN=Беляев, CN=Беляев Ильдар Идрисович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2023-08-30 16:00:00
Foxit Reader Версия: 9.6.0

УТВЕРЖДЕНО:
Решением педсовета МБОУ СОШ№6
им. Л.Д. Телицына
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.
Председатель педсовета:
_____ И.И.Беляев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Час психологии» 5-9 классы

Вид программы – коррекционно-развивающая

Направление: социальное

Уровень образования, класс - основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов всего -170 ч, **в неделю** – 1 раз

Учитель: Несмачная Мария Сергеевна

Программа разработана в соответствии ФГОС и на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаева , М.: 2011 г., и авторская программа А.В. Микляева «Я подросток» М.: 2011 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2) постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3) программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).
4) Устав МБОУ СОШ №6 им. Л.Д. Телицына

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Цели программы**:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.

4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 34 часа в 5 классе, 34 часов в 6-7 классах, 34 часов в 8 классе и 34 часа в 9 класса (по 1 часу в неделю).

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких

условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает

отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

2 . ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

Личностные компетенции: умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Личностные компетенции:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год для реализации программы курса выделено 34 часа в 5 классе, 34 часов в 6-7 классах, 34 часов в 8 классе и 34 часа в 9 класса (по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Я - пятиклассник			**10**
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 от чего оно зависит	1
1.5		Мы и наши привычки (режим дня)	1
1.6		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
1.7		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
1.8		Мы, наши недостатки и достоинства	1
1.9		Мы, наши права и обязанности	1
1.10		Мы и наш класс	1
2. Введение в мир психологии			**9**
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2		Кто я, какой я?	2
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 свои чувства.			**3**
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			**2**
4.1		Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
4.2		Любой внутренний мир ценен и уникален	1

5. Кто в ответе за мой внутренний мир?			**2**
5.1		Трудные ситуации могут научить меня	1
5.2		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
6. Я и ты			**5**
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			**2**
7.1		Нужно ли человеку меняться?	1
7.2		Самое важное – захотеть меняться	1
8. Итоговое занятие			**1**
		Итого:	**34**

6 класса 34 часов

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Агрессия и ее роль в развитии человека			**7**
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 во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
1.6		Учимся договариваться	2
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			**12**
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
2.2		Источники уверенности в себе	2
2.3		Мои способности	1
2.4		Я, мои успехи и неудачи	1
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
2.6		Я становлюсь увереннее	1
2.7		Уверенность и самоуважение	1
2.8		Уверенность и уважение к другим	1
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1
3. Конфликты и их роль в развитии Я			**6**
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2
3.2		Способы поведения в конфликте	1

3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	1
3.4		Конфликт как возможность развития	1
3.5		Готовность к разрешению конфликта	1
4. Ценности и их роль в жизни человека			**3**
4.1		Что такое ценности?	1
4.2		Ценности и жизненный путь	1
4.3		Мои ценности	1
5. Мой внутренний мир			**5**
5.1		Мир эмоций. Настроение	2
5.2		Наш темперамент	1
5.3		Мой характер	2
6. Итоговое занятие			**1**
		Итого:	**34**

7 класса 34 часов

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1		Я – подросток. Что это значит?	1
2		Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	3
3		Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	2
4		«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	2
5		Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
6		Бумажное зеркало (диагностика).	2
7		Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	2
8		Страх оценки. Побеждаем все тревоги.	2
9		Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	2
10		Обида. Как простить обиду?	2
11		Я виноват?	1
12		Что такое «стресс».	2
15		Я умею бороться со стрессом.	1
16		Умение принимать решение.	2
17		Эмпатия.	1
18		Зачем нужна эмпатия?	1
19		Развиваем эмпатию.	2
20		Тренировка «Я-высказываний».	2
21		Комплименты.	1
22		Какой я на самом деле?	1
23		Итоговое занятие. Моя линия жизни.	1
		Итого:	**34**

8 класса 34 часа

№ п/п	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1.		Вводное занятие.	1
2.		Наедине с собой?	1
3.		Что я знаю о себе.	1
4.		Мое имя.	1
5.		Мои имена.	1
6.		Мое уникальное «Я».	1
7.		Я глазами других.	1
8.		Как меня видят другие?	1
9.		Мои достоинства и недостатки.	1
10.		Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
11.		Если бы мои другом был… я.	1
12.		Мои недостатки.	1
13.		Как превратить недостатки в достоинства?	1
14.		Мои ценности.	1
15.		Наши ценности.	1
16.		Я в «бумажном зеркале».	1
17.		«Отражение».	1
18.		Планирование времени.	1
19.		Время взрослеть.	1
20.		Моя будущая профессия.	1
21.		Как я выгляжу?	1
22.		Как я выгляжу?	1
23.		Моя семья.	1
24.		«Трудные дети» и «трудные родители».	1
25.		Мои права в семье.	1
26.		Что такое дружба.	1
27.		Мужчины и женщины.	1
28.		Я – … (мужчина, женщина).	1
29.		Что такое любовь?	1
30.		Рисковать или не рисковать?	1
31.		Что такое уверенность в себе.	1
32.		Тренируем уверенность в себе.	1
33.		Уверенное выступление.	1
34.		Умение сказать «нет». Подведение итогов.	1
		Итого:	**34**

9 класса 34 часа

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1.		Общение, общительность, трудности в общении	1
2.		Какая бывает информация	1
3.		Невербальная информация.	1
4.		О чем говорит наша мимика?	1
5.		О чем говорят наши жесты?	1
6.		Как лучше подать информацию?	1
7.		Как лучше понять информацию?	1
8.		Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.		Барьеры, которые создаю я сам.	1
10.		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
11.		Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
12.		Стереотипы в общении.	1
13.		Позиции в общении.	1
14.		Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
15.		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	2
16.		Практическое занятие «Стили общения».	1
17.		Конфликт. Причины, виды.	1
18.		Человек в конфликте. Эмоции.	1
19.		Стили поведения в конфликте.	1
20.		Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
21.		Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
22.		Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1
23.		А зачем мне это?	1
24.		Ролевая игра «разреши конфликт».	1
25.		Доверие, недоверие.	1
26.		Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
27.		Умение слушать.	1
28.		Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1
29.		«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	3

30.		Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
31.		Итоговое занятие.	1
		Итого:	**34**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического объединения классных руководителей МБОУ СОШ № 6 им. Л.Д. Телицына
от _____2023 г. № 1
_____
_____
Подпись
Ф.И.О. руководителя

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по воспитательной работе МБОУ СОШ № 6 им.Л.Д.Телицына
_____
_____
Подпись
Ф.И.О.
_____2023 г.