

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

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
классных руководителей

И.А. Мухина

Протокол № 1
от "28" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР
**Беляев
Ильдар
Идрисович**

Е.С. Колосова

Протокол № 1
от "29" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №6
им. Л.Д.Телицына
И.И. Беляев

DN: ИНН=166010641809, СНИЛС=13622007111,
E=school6@star.kubannet.ru, C=RU,
S=Краснодарский край, Республика Сосык,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
№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: 2024.08.30 11:06:43
Foxit Reader Версия: 9.6.0

Приказ № 1
от "30" 08 2024 г.

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 -17 ч в 5-7 классах и 17 часов в 8-9 классах

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 5-7 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 8-9 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 17 часов в 5-7 классах, в 8-9 классе 17 часов.

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 5-7 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 8-9 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 8-9 классах 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 2024-2025 учебный год для реализации программы курса выделено 17 часов в 5-7 классе и 17 часов в 8-9 классе в соответствии с учебным планом.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;

2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5-7 классы 17 часов

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Я и ты, кто мы?			3
1.1		Давайте познакомимся	1
1.2		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1
1.3		Мы и наши привычки (режим дня, правила личной гигиены, рациональное питание)	1
2. Введение в мир психологии			2
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2		Кто я, какой я? Я могу, я нужен, Я мечтаю	1
3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.			2
3.1		Чувства бывают разные, а так же стыдно ли бояться?	1
3.2		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
4. Кто в ответе за мой внутренний мир?			2
4.1		Трудные ситуации могут научить меня	1
4.2		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
5. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			2
5.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
5.2		Источники уверенности в себе. Мои способности и мои успехи и неудачи.	1
6. Ценности и их роль в жизни человека			1
6.1		Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности.	1
7. Мой внутренний мир			2
7.1		Мир эмоций. Настроение.	1
		Наш темперамент Мой характер.	1
8. Мы начинаем меняться			2
8.1		Нужно ли человеку меняться?	1
8.2		Самое важное – захотеть меняться	1
9. Итоговое занятие			1
Итого:			17

8-9 классы 17 часа

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1.		Общение, общительность, трудности в общении	1
2.		Какая бывает информация. Невербальная информация.	1
3.		О чем говорит наша мимика и жесты?	1
4.		Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
5.		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
6.		Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
7.		Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
8.		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1
9.		Практическое занятие «Стили общения».	1
10.		Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции.	1
11.		Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
12.		Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
13.		Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1
14.		Ролевая игра «разреши конфликт».	1
15.		Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
16.		Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
17.		Итоговое занятие.	1
		Итого:	17 ч

Согласовано
заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ№6 им. Л. Д. Телицына
_____ Е.С. Колосова
«29» августа 2024 года

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2024 - 2025 учебный год**

курса внеурочной деятельности
«Час психологии» 5-9 классы

Класс, уровень образования: 5-9 класс, основное общее образование

Учитель Несмачная Мария Сергеевна

Количество часов: всего 34 ч.; 17 ч 5-7 классах и в 17ч 8-9 классах

Планирование составлено на основе рабочей программы по внеурочной деятельности «Час психологии» 5-9 классы, учителем Несмачной М.С., утверждённой решением педагогического совета Протокол №1 от 30.08.2024 г.

5-7 классы 17 часов

№	Дата		Тема занятия	Количество часов
	План	Факт		
1. Я и ты, кто мы?				3
1.1	06.09		Давайте познакомимся	1
1.2	20.09		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1
1.3	04.10		Мы и наши привычки (режим дня, правила личной гигиены, рациональное питание)	1
2. Введение в мир психологии				2
2.1	18.10		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2	08.11		Кто я, какой я? Я могу, я нужен, Я мечтаю	1
3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.				2
3.1	22.11		Чувства бывают разные, а так же стыдно ли бояться?	1
3.2	06.12		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
4. Кто в ответе за мой внутренний мир?				2
4.1	20.12		Трудные ситуации могут научить меня	1
4.2	10.01		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
5. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека				2
5.1	24.01		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
5.2	07.02		Источники уверенности в себе. Мои способности и мои успехи и неудачи.	1
6. Ценности и их роль в жизни человека				1
6.1	21.02		Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности.	1
7. Мой внутренний мир				2
7.1	07.03		Мир эмоций. Настроение.	1
	21.03		Наш темперамент Мой характер.	1
8. Мы начинаем меняться				2
8.1	04.04		Нужно ли человеку меняться?	1
8.2	18.04		Самое важное – захотеть меняться	1
9.	16.05		Итоговое занятие	1
			Итого:	17 ч

8-9 класса 17 часов

№	Дата		Содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
1.	06.09		Общение, общительность, трудности в общении	1
2.	20.09		Какая бывает информация. Невербальная информация.	1
3.	04.10		О чем говорит наша мимика и жесты?	1
4.	18.10		Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
5.	08.11		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
6.	22.11		Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
7.	06.12		Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1

8.	20.12		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1
9.	10.01		Практическое занятие «Стили общения».	1
10.	24.01		Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции.	1
11.	07.02		Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
12.	21.02		Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
13.	07.03		Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1
14.	21.03		Ролевая игра «разреши конфликт».	1
15.	04.04		Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
16.	18.04		Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
17.	16.05		Итоговое занятие.	1
			Итого:	17 ч