

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Нижнеингашский район Красноярского края

МБОУ «Тинская СШ №1»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Н.А.Бирючкова

Протокол №1 от 31. 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Тинская СШ №1»

 Н.Крахмалёва
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«С СОБОЙ НА – «ТЫ»»

ДЛЯ 6 КЛАССА

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Рабочая программа курса «С собой на - ты» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программы ОУ.
- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Цель программы:

Цель изучения программы курса «С собой на - ты» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер ребенка.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества обучающихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого ребёнка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Общая характеристика программы курса «С собой на - ты»

Программа внеурочного курса «С собой на - ты» предназначена для учащихся 5 -6 классов. Реализация программы осуществляется на внеурочных занятиях, где используются как коллективные, так и индивидуальные формы работы, а также работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей обучающихся, позволяет осуществлять познание себя активно и деятельностно.

Основополагающими принципами построения программы курса «С собой на - ты» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

Описание места курса «С собой на -ты» в учебном плане

Программа курса «С собой на -ты» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

Направленность: социально - психологическая.

Возраст учащихся: 12-13 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

В основе курса лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;
- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения программы курса «С собой на -ты», что создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Методы и приемы, используемые при изучении программы курса:

- 1. Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
- 2. Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.
- 3. Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального мышления.

5. Использование терапевтических метафор (тематические сказки) с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочного курса «С собой на - ты» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса «С собой на - ты» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника;
- ответственного отношения к учению;
- готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей своих собственных и других людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также выставка тетрадей по саморазвитию.

Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся

обучающиеся должны знать:

- что такое «психология», каково её место в системе наук;
- об уникальности внутреннего мира каждого;
- о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей.
- о способах поведения в трудных ситуациях;

обучающиеся смогут научиться:

- анализировать поведение героев притч и сказок, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать собственные потребности и цели.
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

Содержание программы (34 часа)

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

№ п/п	Содержание курса	Количество часов	Перечень УУД обучающихся
1	<p>Раздел 1. Введение в мир психологии. Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться лучше понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.</p>	2	<p>Познакомиться с понятием «психология», узнать, каково её место в системе наук, познакомиться с целями изучения курса.</p>
2	<p>Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Мимика, жесты, прикосновения – способы выражения чувств.</p>	4	<p>Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева и др.</p>
3	<p>Раздел 3. Мои силы, мои возможности. Как правильно оценить себя? Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».</p>	4	<p>Учиться исследовать свои качества и свои особенности, анализировать собственные потребности и цели. Уметь работать в парах.</p>
4	<p>Раздел 4. Я и мой внутренний мир. Мой внутренний мир ценен и уникален. Каждый видит мир и чувствует по-своему Я в ответе за свои мысли и чувства. Я могу впустить в свой внутренний мир только человека, которому доверяю.</p>	4	<p>Уметь адекватно выражать свои чувства. Познакомиться со способами поведения в трудных ситуациях.</p>
5	<p>Раздел 5. Я расту, я изменяюсь. Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что</p>	4	<p>Учиться выполнять разные роли. При работе в парах и группе учитывать мнение товарищей. Планировать цели и пути самоизменения.</p>

	<p>умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.</p> <p>Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?</p>		<p>Учиться вести конструктивный диалог со сверстниками и взрослыми людьми.</p>
6	<p>Раздел 6. Моё будущее.</p> <p>Кем я хочу стать в будущем? Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.</p>	4	<p>Учиться определять свои жизненные цели и задачи. Познакомиться с наиболее популярными профессиями.</p>
7	<p>Раздел 7. Я и мои друзья. Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?</p>	7	<p>Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей. Овладевать способами разрешения конфликтных ситуаций. Обогатить своё представление о культуре общения.</p>
8	<p>Раздел 8. Что такое сотрудничество? Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить обязанности во время работы.</p>	4	<p>Осознавать, что свобода не может быть безграничной. Оценивать правильность выполнения действий и корректировать их при необходимости. Расширить своё представление о понятии «сотрудничество».</p>
9.	<p>Итоговое занятие. Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору</p>	1	

Учебно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Примерное содержание занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Раздел 1. Введение в мир психологии					
1	Вводное занятие	1	Введение в тему. Диагностика эмоционально-волевой сферы детей		
2	Зачем человеку занятия психологией?	1	Беседа «Что такое «психология?» Упр. «Счастье – это...», рисунок счастливого человека. дискуссия на тему «счастье»		
Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства					
3	Чувства бывают разные	2	Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Изобрази чувство», «Испорченный телефон», работа со сказкой.		
4	Что такое страх и как с ним справиться	1	Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Отгадай чувство», «Детские страхи и страхи пятиклассников»,		
5	Имею ли я право сердиться и обижаться	1	Разминка «Найди лишнее слово», «Обида». Психологические этюды.		
Раздел 3. Кто Я? Мои силы, мои возможности					
6	Кто я, какой я?	1	Разминка «Угадай, чей голос». Анкета «Вот я какой!». Игры-упражнения «Кого загадал ведущий», «Нарисуй свою роль».		
7	Я и мои способности	1	Разминка «Угадай, чьи ладони». Тест «Мои способности», Игры-упражнения «Угадай профессию», «Я могу, я умею», работа в подгруппах		
8	Я мечтаю!	1	Разминка «Я – невидимка». Игры-упражнения «Зачем мечтают люди», «Закончи предложения», «Заветное желание», работа с рисунками «Мой автопортрет».		
9	Я – это мои цели.	1	Разминка «Эпиграф», «Ассоциации». Тест на уровень притязаний. Упр.		

			«Символ моей веры в себя». терапевтические метафоры		
Раздел 4. Я и мой внутренний мир.					
10	Каждый видит мир и чувствует по-разному	1	Разминка «Найди слово», «Мысленная картинка». «Психологические загадки», работа со сказкой.		
11	Мой внутренний мир ценен и уникален	1	Разминка «Найди отличия», «Мысленная картинка». Упр. «Психологические загадки», «Я внутри и снаружи», «Сны», «Маленький принц».		
12	Чему могут научить трудные ситуации	1	Разминка «Самое длинное», «Объясни значение». Упр. «Плюсы и минусы», «Копилка трудных ситуаций», терапевтические метафоры.		
13	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1	Разминка «Самое длинное», «Что лишнее». Упр. «Прикоснись к своим соседям», «Внутренняя сила». Работа со сказкой.		
Раздел 5. Я расту, я изменяюсь					
14	Я и моё детство	1	Разминка «Маленькое имя», «Раньше и сейчас». «Психологические загадки». Упр. «Любимая игрушка». Психологические этюды.		
15	Нужно ли человеку меняться	1	Разминка «Что изменилось», игры-упражнения «Мои важные изменения», «Любимый сказочный герой»		
16	Я расту, я изменяюсь	2	Разминка «Неопределённые картинки», беседа «Качества человека и его поведение», упр. «Чаша доброты».		
Раздел 6. Я и моё будущее					
17	Моё будущее	1	Разминка «Заглянуть во взрослый мир», «Объясни значение». Упр. «Если человек...», «Я в будущем», терапевтические метафоры.		
18	Кем бы я хотел стать	1	Разминка «Что изменилось», игра-упражнение «Моя будущая профессия», рисование «Я в настоящем, прошлом и будущем»		
19	Хочу вырасти здоровым	2	Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак		

	человеком		пожеланий», беседа о взаимосвязи физического и психического здоровья		
Раздел 7. Я и мои друзья					
20	Настоящий друг. Умею ли я дружить?	2	Разминка «Добрые дела и отношения», тест «Умею ли я дружить?», «Психологические загадки». Упр. «Красивые поступки», «Любимая фотография». Беседа «Качества настоящего друга». Психологические этюды.		
21	Трудности в отношениях с друзьями. Мои «колючки». Мои «магнитики»	2	Разминка «Самое короткое», «Объясни значение». Упр. «Если человек...», «Качества моего друга», «Мои колючки», «Мои магнитики», терапевтические метафоры.		
22	Ссора и драка	1	Разминка «Из пяти слов», «Объясни значение». Упр. «Покажи ситуацию», психологические этюды «Ссора друзей», «Жадина», «Эгоист».		
23	Что такое одиночество	2	Разминка «Запиши наоборот», «Объясни значение». Дискуссия «Какого человека можно назвать одиноким», упр. «Одиночество в классе», работа с литературными текстами.		
Раздел 8. Что такое сотрудничество					
24	Я умею понимать другого	2	Разминка «Какого человека можно назвать...», «Что лишнее». Упр. «Изобрази ситуацию», этюды «На детской площадке», «Конфета»		
25	Я умею договариваться с людьми	1	Разминка «Умей сказать приятные слова». «Передай чувство». Упр. «Извини меня». Этюды «Кто лишний?», «Я умею договариваться».		
26	Мы умеем действовать сообща	1	Разминка «Мы умеем...», «Рыба, птица, зверь». Упр. «Изобрази ситуацию», сказка «Чтобы тебя любили», коллективный рисунок.		

27	Итоговое занятие	1	Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору	Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», тренинг «Наш дружный коллектив».	
----	------------------	---	--	--	--

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. О.В.Хухлаева «С собой на -ты». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

Список литературы

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
7. Милосердов, И.В. Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. - М.: «Школа XXI век».
8. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
9. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.

10. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.
11. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
12. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
13. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.
14. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.

для учащихся:

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
2. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
3. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щербланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.