

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Гимназия № 17» г. Королёв

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
Советом

Протокол №9
от 19.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Родионова А.Ю.
А.Ю. Родионова
Протокол №1
от 19.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Герасимова В. А.
В.А. Герасимова
Приказ №246
от 19.08.2024г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Познай себя»

5 класс

2024-2025 учебный год

Составитель программы внеурочной деятельности:
педагог-психолог А. Р. Шанкина

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа позволит учителю:
— реализовать в процессе преподавания музыки современные подходы к формированию личностных, метапредметных и предметных результатов

обучения, сформулированных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;

— определить и структурировать планируемые результаты обучения и содержание внеурочного предмета «Познай себя» в соответствии с ФГОС ООО (утв. приказом

Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями

и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);

Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 Федерального учебно-методического объединения по общему образованию); Примерной программой воспитания (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. №2/20);

— разработать календарно-тематическое планирование с учётом особенностей конкретного региона, образовательного учреждения, класса, используя рекомендованное в рабочей программе примерное распределение учебного времени на изучение определённого раздела/темы, а также предложенные основные виды учебной деятельности для освоения учебного материала.

Рабочая программа «Познай себя » составлена на основе программы «Жизненные навыки» под редакцией С.В.Кривцовой. Уроки психологии в 5-6 классе составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы./ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва. Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, так как учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно

в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале основной школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель изучения:

научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи изучения:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Научить обучающихся 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 обучающихся нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Курс занятий «Я познаю себя» рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 6 класса. Занятия проходят по 1 часу, 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме.

Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

Планируемые результаты обучения

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

Первый уровень результатов— приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов— получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов— получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек

действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

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

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;

-овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями.

Ученик получит возможность научиться:

- контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Результаты формирования познавательных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей.

Ученик получит возможность научиться:

- распознавать чувства других людей;
- распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни;
- формулировать собственные проблемы.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- строить взаимоотношения с окружающими;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;

- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- толерантному отношению к другому человеку.

Содержание программы курса

Содержание курса в пятом классе

Содержание курса состоит из 5 тем:

Тема 1. Я – ты – группа. (6занятий) В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы.

Тема 2. Мы – пятиклассники! (4 занятия) В процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения им нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить свое отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать. Вся работа по этой теме направлена на поиск таких ресурсов. В процессе работы у ребят есть возможность найти безопасное место в школе, чтобы в изменившемся мире, полном забот и тревог, было на что опереться, куда прийти или хотя бы обратиться мысленным взором. Также обращаем внимание ребят на ценность их собственного опыта обучения в этой школе.

Тема 3. Учимся общаться. (7 занятий). В эту тему включены развивающие игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

Тема 4. Конкуренция или сотрудничество? (7 занятий). На этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Задача в том, чтобы научить ребят более осознанно воспринимать конфликтные ситуации. В безопасной ситуации тренинга дается возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростки могут применять как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отработывая необходимые навыки.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. (10 занятий). Это одна из ключевых тем программы. Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями.

Тематическое планирование 5 класс.

№	Тема	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Используемые ИКТ, формы дистанционного обучения
1	Я – ты – группа	6			Творческая игра, опрос, опрос-игра	Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: http://psyberia.ru/about/
2	Мы-пятиклассники	4			Творческая игра, опрос, опрос-игра	Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: http://psy.1september.ru/
3	Учимся общаться	7			Творческая игра, опрос, опрос-игра	Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: http://psy.1september.ru/
4	Конкуренция или со-	8			Творческая игра, опрос,	Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим досту-

	трудниче-ство?				опрос-игра	па: http://kaysen.net
5	«Другие». Проблемы подростковой толерантности	8			Творческая игра, опрос, опрос-игра	Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа: http://kaysen.net
6	Итоговое занятие по курсу	1			Творческая игра, опрос, опрос-игра	
	Итого: 34 часа					

Поурочное планирование

№	Тема по порядку	Количество часов	Дата изучения	Фактическая дата	Виды, формы контроля
1	Правила и безопасность	1			опрос
2	Продолжаем знакомиться	1			опрос-игра
3	Наши чувства	1			беседа-опрос
4	Говорим о своих чувствах	1			творческая работа
5	Мое тело	1			опрос
6	Личное пространство	1			творческая работа
7	Нравится-не нравится в средней школе	1			опрос
8	Мы-исследователи!	1			опрос-игра
9	День пятиклассника	1			беседа-опрос
10	Такие разные школы: начальная и средняя	1			творческая работа
11	Начинаем общаться	1			опрос

12	Я и Ты – действуем вместе	1			творческая работа
13	Общаемся без слов	1			опрос
14	Доверие и взаимодействие в группе	1			опрос-игра
15	Мы – команда?	1			беседа-опрос
16	Даем место другому и отстаиваем свое место	1			творческая работа
17	Просто скажи: «Нет!»	1			опрос
18	Что такое конфликт?	1			творческая работа
19	Причины конфликтов	1			опрос
20	Наши чувства в конфликте	1			опрос-игра
21	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1			беседа-опрос
22	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	1			творческая работа
23	Конфликт? Отлично!	1			опрос
24	Конфликты проходят, отношения остаются.	1			творческая работа
25	Уникальность и различия.	1			опрос
26	Уникальность и различия.	1			опрос-игра
27	«Странные» люди.	1			беседа-опрос
28	Разные нормы и правила	1			творческая работа
30	Разные нормы и правила	1			опрос
31	Ярлыки и стереотипы	1			творческая работа
32	Стереотипы и предрас-судки	1			творческая работа

33	Как жить в мире различных	1			опрос
34	Итоговое занятие по курсу	1			творческая работа

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Перечень учебно-методических средств обучения

Список литературы:

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы./ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва 1.
2. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хухлаевой.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

1. Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа: <http://kaysen.net>
2. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>
3. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>