

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО (5-7 класс)
утвержденное приказом №593 от 30.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска
«5 №-а шөр общеобразовательной школа»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Усинск кар**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Направление:
социальное

для учащихся 11 – 12 лет
1 год обучения

Составитель:
Карпова С.С.
педагог-психолог

Усинск
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Познай себя» разработана на основе программы адаптации детей к средней школе Е.Г.Коблик «Первый раз в пятый класс!», на основе тренинговой программы " Познаю себя и учусь управлять собой» Е.Е.Смирновой.

Переход из младшей школы в среднюю – важнейший момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать ещё и к новому помещению.

Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся пятых классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- ✓ умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- ✓ умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- ✓ умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- ✓ навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- ✓ навыки уверенного поведения;
- ✓ навыки совместной (коллективной) деятельности
- ✓ навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путём;
- ✓ навыки самоподдержки;
- ✓ навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Рабочая программа тренинга психологической адаптации пятиклассников к средней школе направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития. Выделение именно этих навыков обосновано не столько теоретическими изысканиями, сколько многолетними наблюдениями за детьми в это сложное для них время – период адаптации к средней школе. Анализ результатов многолетних наблюдений показывает, что общая тревожность в школе в начале года у пятиклассников всегда повышена. Наиболее высоки показатели по следующим видам тревожности: страх самовыражения, оценивания, страх не соответствовать ожиданиям и требованиям окружающих. Для ребёнка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нём и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребёнок не проявляет в должной мере свои возможности. Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. Степень выраженности данных видов тревожности напрямую связана с отношением взрослых к результатам учебной деятельности и поведению ребёнка. Эти страхи, в какой-то мере провоцируются родителями и педагогами, которые ориентируют детей на получение только хорошей оценки, требуют «правильного» поведения и награждают за результат, а не сам процесс его достижения. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни, когда стремление ребёнка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает проявлять его высокую активность.

Серьёзной проблемой для пятиклассника является и смена классного руководителя. При переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных

отношений с педагогами. Принятие классных и школьных социальных и этических норм, формирование умения соблюдать их происходит у детей также с помощью классного руководителя. В этом случае для них также очень важна поддержка классного руководителя. Значит, в наших силах создать благоприятные условия не просто для коррекции уровня тревожности, но и для развития эмоционально – волевой сферы учащихся. Именно поэтому в программе значительное место уделяется формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Цель:

Создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

- ❖ Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
- ❖ Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
- ❖ Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
- ❖ Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

Формы, методы и техники, используемые в программе:

- групповой тренинг;
- ролевые игры;
- дискуссии;
- рисуночная арт-терапия;
- моделирование образцов поведения;
- метафорические истории и притчи
- элементы сказкотерапия (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт.- терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование анализ проблемных ситуаций;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Программа рассчитана на 17 часов в год, 1 час в две недели (допустимо проведение по полугодиям: 1 час в неделю).

Продолжительность занятий – 40 минут.

В структуре каждого урока выделяют смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

- *Ритуал приветствия.* Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии в каждом учебном году. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
- *Объявление темы занятия,* за которым следует мотивирующее упражнение или обсуждение (в том числе – иногда – домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
- *Работа по теме занятия.* Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой.
- *Подведение итогов занятия.* Он предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов – создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть – в форме письменной работы в тетради. ➤ *Ритуал завершения занятия* (см. ритуал приветствия).

Формы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных, гуманистических и эстетических принципов и норм поведения;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учетом познавательных интересов;
- формирование познавательной и информационной культуры, в том числе развитие навыков самостоятельной работы с учебными пособиями, книгами, доступными инструментами и техническими средствами информационных технологий;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование толерантности как нормы сознательного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- освоение социальных норм и правил поведения в группах, и в сообществах, заданных инструментами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся;
- формирование основ социально – критического мышления;
- формирование коммуникативной компетентности в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- уважение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры на основе понимания и принятия базовых общечеловеческих ценностей; - способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты:

- способность регулировать собственную деятельность (в том числе учебную, направленную на познание закономерностей социальной действительности);
- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач; - освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе, т.д.);
- способность регулировать собственную деятельность (в том числе учебную, направленную на познание закономерностей социальной действительности);
- способность использовать источники художественного наследия в пересказе, анализировать тексты, пересказы, ответы товарищей;
- совершенствование логичности, доказательности суждений, умозаключений, выводов, установление причинно-следственных связей, закономерностей; - приобретение навыков культуры общения (дома, в школе, в обществе);
- целеполагание на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять провести рефлексивный анализ качества усвоения изученного материала;
- владение основами волевой саморегуляции в учебной и познавательной деятельности;
- осознанное владение логическими действиями обобщения, установления аналогий и классификации на основе самостоятельного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

Предметные результаты:

- усвоение первоначальных сведений о психологии человека, об обществе и роли человека в нем; - владение базовым понятийным аппаратом (доступным для осознания школьником), необходимым для получения дальнейшего психологического образования. Иметь представление о понятиях: равноправие, хороший поступок, плохой поступок, правило, закон, права человека, социальная помощь, ребенок, социальная защита, инвалид, милосердие, родословная, здоровый образ жизни, дискриминация, раса, расизм, право, свобода, обязанность, ответственность. Знание (на уровне обобщенных

представлений и первоначальных понятий) значения ключевых слов, раскрывающих курс: человек, общество, его права и обязанности; международное сотрудничество, общечеловеческие проблемы;

- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в социуме.

Учащийся научится:

- понимать значение ключевых слов: человек, партнер, сотрудничество, общение, эмоции, чувства;
- ориентироваться в чувствах и эмоциях;
- рассказывать о себе, своей семье, о своем окружении;
- читать и воспринимать тексты психологического содержания;
- различать художественную и научно-популярную литературу;
- анализировать ответы товарищей;
- осваивать коммуникативные навыки дома, в школе, в обществе.

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать значение ключевых слов курса: личность, память, эмоциональный фон, настроение;

- различать и сравнивать элементарные этические и эстетические понятия (добро и зло, трудолюбие и лень, красиво и некрасиво);
- анализировать литературные источники для приобретения первоначальных психологических знаний;
- на основе анализа текстов делать умозаключения, выводы, устанавливать причинно-следственные связи;
- уважительно относиться к своему «Я», к окружающим.

Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Используемая литература, ОЭР
1	Знакомство. Введение в мир психологии. Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.	1	1. Приветствие 2. Определение целей занятий 3. Знакомство. Ритуал принятия правил поведения на занятиях 4. Упр. «Кто Я?» 5. Работа в тетрадях 6. Завершение занятия
2	Диагностика Выявить степень и особенности адаптации детей к средней школе.	2	1. Тест школьной тревожности Филипса. 2. Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой
3	Какой я? Что я знаю о себе? Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.	1	1. Приветствие 2. Упр. «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?» 3. Упр. «Мой герб» 4. Завершение занятия
4	Я не такой, как все, и все мы разные Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных черт и сопоставление себя с окружающими.	1	1. Приветствие 2. Упр. «Мой внутренний мир» 3. Анализ притчи 4. Упр. «Сходство и различие» 5. Работа в тетрадях 6. Завершение занятия
5	Я – уникальный Содействие процессу формирования уважения и принятия самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.	1	1. Приветствие 2. Упр. «Скажи о себе что-то хорошее» 3. Упр. «Пять добрых слов» 4. Упр. «Я – уникальный» 5. Завершение занятия
6	Я в своих глазах и в глазах других людей Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи.	1	1. Приветствие 2. Упр. «Домики» 3. Работа в тетрадях 4. Упр. «Сердце класса» 5. Домашнее задание 6. Завершение занятия
7	Как победить своего дракона? Формирование у учащихся способности выявлять,	1	1. Приветствие 2. Групповая дискуссия

	анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.		3. Упр. «Стряхни» 4. Упр. «Дракон моих недостатков» 5. Домашнее задание 6. Завершение занятия
8	Я могу... Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сторон личности.	1	1. Приветствие 2. Проверка домашнего задания 3. Незаконченные предложения 4. Работа в тетрадях 5. Анализ сказки 6. Домашнее задание 7. Завершение занятия
9	Мои сильные стороны Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.	1	1. Приветствие 2. Проверка домашнего задания 3. Работа в тетради 4. Упр. «Мой портрет в лучах солнца» 5. Домашнее задание 6. Завершение занятия
10	Как достичь цели Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.	1	1. Приветствие 2. Проверка домашнего задания 3. Упр. «Лесенка» 4. Завершение занятия
11	Я – творец своей жизни Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.	1	1. Приветствие 2. Упр. «Машина времени» 3. Упр. «Мои цели» 4. Упр. «Вспомни успех» 5. Домашнее задание 6. Завершение занятия
12	Мысли, чувства и поведение людей Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.	1	1. Приветствие 2. Задание в тетрадях 3. Упр. «Знатоки чувств» 4. Работа в тетрадях 5. Завершение занятия
13	Какие бывают эмоции? Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека	1	1. Приветствие 2. Упр. «Таблица чувств» 3. Анализ притчи 4. Работа в тетрадях 5. Завершение занятия
14	Где живут мои эмоции? Осознание учащимися важности эмоций в жизни	1	1. Приветствие 2. Упр. «Здравствуйте» 3. Анализ сказки

	человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.		<ol style="list-style-type: none"> 4. Упр. Создание шедевра» 5. Домашнее задание 6. Завершение занятия
15	Как узнать эмоцию? Развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Групповая дискуссия 3. Упр. «Передача чувств» 4. Упр. «Этюды с животными» 5. Упр. «Дорисуй эмоцию» 6. Домашнее задание 7. Завершение занятия
16	Чувства полезные и вредные (О пользе и вреде эмоций) Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Групповая дискуссия 3. Упр. «Польза и вред эмоций» 4. Анализ сказки 5. Домашнее задание 6. Завершение занятия
	ИТОГО:	17	

Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Дата
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	
2	Диагностика	2	
3	Какой я? Что я знаю о себе?	1	
4	Я не такой, как все, и все мы разные	1	
5	Я – уникальный	1	
6	Я в своих глазах и в глазах других людей	1	
7	Как победить своего дракона?	1	
8	Я могу...	1	
9	Мои сильные стороны	1	
10	Как достичь цели	1	
11	Я – творец своей жизни	1	
12	Мысли, чувства и поведение людей	1	
13	Какие бывают эмоции?	1	
14	Где живут мои эмоции?	1	
15	Как узнать эмоцию?	1	
16	Чувства полезные и вредные (О пользе и вреде эмоций)	1	
	ИТОГО:	17	