

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Республики Тыва  
Администрация Пий-Хемского кожууна  
МБОУ СОШ № 2 г. Турана

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШУМО  
*С.К.* / Донгак-оол Ч.К. /  
Протокол № 1 от 30.08.23

СОГЛАСОВАНО  
Зам. дир. УВР  
*С.К.* / Донгак-оол Ч.К. /  
Протокол № 1 от 31.08.23



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса по внеурочной деятельности**  
**для обучающихся 5 классов**  
**«Мир психологии»**

Составила: педагог-психолог  
Каваакай А. К.

Туран-2023

## **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 внеурочной деятельности для 5 классов «Мир психологии» 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 внеурочной деятельности «Мир психологии» разработана на основе следующих нормативных документов:**

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;
- 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 внеурочной деятельности «Мир психологии» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности 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 психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

### **Развивающие:**

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

### **Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Мир психологии»**

Программа внеурочной деятельности «Мир психологии» составлена для обучающихся 5 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств обучающихся, позволяет познание себя осуществлять активно и деятельностно.

**Основополагающими принципами** построения программы внеурочной деятельности «Мир психологии» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

### **Описание места программы внеурочной деятельности «Мир психологии» в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Мир психологии» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

**Направленность:** социально - психологическая.

**Возраст обучающихся:** 10-11 лет.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

В основе программы внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности «Мир психологии», что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

### **Методы и приемы, используемые при изучении программы кружка:**

**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 обучающихся 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 воображения.

**5. Использование терапевтических метафор** 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. Когнитивные методы.**

**8. 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 внеурочной деятельности «Мир психологии» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

**Актуальность программы** в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра и др. методы. Перед учебными и практическими

занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Мир психологии»**

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 программы внеурочной деятельности «Мир психологии» 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**

У обучающегося будут сформированы:

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности «Мир психологии» являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей 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 урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором обучающиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

### **Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся**

#### **обучающиеся должны знать:**

- что такое «психология», каково её место в системе наук;
- понятие личность, индивид, индивидуальность;
- об уникальности внутреннего мира каждого;

о способах ведения конструктивного диалога;

- о мотивах выбора друзей.

#### **обучающиеся смогут узнать:**

- о разных направлениях психологической науки;
- о способах поведения в трудных ситуациях;
- о понятиях «уверенность» и «уважение» обучающиеся должны уметь:
- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

#### **обучающиеся смогут научиться:**

- самостоятельно анализировать поведение героев фильма;
- анализировать сказки, притчи, рассказы;
- анализировать собственные потребности и цели.

### **Содержание программы внеурочной деятельности «Мир психологии»**

**(34 часа)**

Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

#### **Тематическое планирование занятий программы внеурочной деятельности «Мир психологии»**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема (цели)</b>	<b>Занятие (тема)</b>	<b>Дата</b>
1.	<b>Кто Я? Мои силы, мои</b>	1. Мое лето.	

	<p><b>ВОЗМОЖНОСТИ.</b></p> <p>Цели:</p> <p>- помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;</p> <p>- помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.</p>	<p>2. Кто Я?</p> <p>3. Какой я - большой или маленький?</p> <p>4. Анкета «Вот я какой!»</p> <p>5. Проективная методика «Мой щит и герб»</p> <p>6. Мои способности</p> <p>7. Мой выбор, мой путь.</p> <p>8. Мой внутренний мир.</p> <p>9. Сказкотерапия (психологические притчи).</p> <p>10. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.</p> <p>11. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?</p> <p>12. Что значит верить?</p>	
		<p>13. Мои страхи, как с ними бороться.</p>	
<p>2.</p>	<p><b>Я расту, я изменяюсь</b></p> <p>Цели:</p> <p>- помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения;</p> <p>- помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.</p>	<p>14. Мое детство.</p> <p>15. Мое детство (продолжение).</p> <p>16. Я изменяюсь.</p> <p>17. Тренинг «Наш дружный коллектив».</p> <p>18. Продолжение тренинга «Наш дружный коллектив».</p>	
<p>3.</p>	<p><b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b></p> <p>Цели:</p> <p>- дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные</p>	<p>19. Мое будущее.</p> <p>20. Мое будущее (продолжение)</p> <p>21. Хочу вырасти здоровым человеком!</p> <p>22. Вредные привычки как с ними бороться!</p>	

	<p>варианты будущего;</p> <p>- Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем;</p> <p>- ввести понятие «Жизненный выбор»</p>	23. Профилактика ПАВ.	
4.	<p><b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b></p> <p>Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.</p>	<p>24. Кто такой интеллигентный человек?</p> <p>25. Хочу вырасти интеллигентным человеком.</p> <p>26. Что такое идеальное Я?</p>	
5.	<p><b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b></p> <p><b>Цели:</b></p> <p>- помочь детям осознать личную свободу и свободу другого;</p> <p>-помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей;</p> <p>- помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.</p>	27. Кто такой свободный человек?	
		28. Права и обязанности школьника	
		29. Что такое «право на уважение»?	
		30. Права и обязанности.	
		31. Общение в жизни человека.	
		32. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	
		33. Как разрешать конфликты мирным путем?	
34. Итоговое занятие.			

### Список литературы для педагога:

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 обучающихся:

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.

