

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 131 г. Челябинска»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Познай себя и других»**

Направление курса	Социальное
Уровень образования	Основное общее
Целевая аудитория	Обучающиеся 5, 6, 8 классов
Срок реализации программы	3 года
Разработчик программы	педагог-психолог: Меркурьев Д.В.

г. Челябинск

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Коррекционно-развивающие занятия» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон от 24 июля 1994 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2008г. «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами»;
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В основу программы внеурочной деятельности легли следующие коррекционно-развивающие программы и методические пособия:

1. Развивающая программа для младших подростков «Уроки психологического развития в средней школе» (авт. Н.П. Локалова);
2. Программа уроков психологии для школьников (авт. А.В. Микляева);
3. Программа «Тропинка к своему «Я»» для обучающихся 5-6 и 7-8 классов (уроки психологии в средней школе) (авт. О.В. Хухлаева).

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, профилактику возникновения нарушений в развитии личности, а также на коррекцию имеющихся отклонений.

Актуальность программы обусловлена увеличением в последние годы числа обучающихся, имеющих нарушения хода психического развития и нуждающихся в комплексной психолого-педагогической коррекции. Программа способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в совокупности повышает устойчивость личности к негативным факторам реальности и создаёт условия для ее полноценного развития.

Программа ориентирована на обучающихся 5-7 классов.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом. Комплектование групп по данному курсу внеурочной деятельности осуществляется в начале учебного года на основании анкетирования родителей (законных представителей) обучающихся. Наполняемость группы – до 25 человек.

Программа реализуется в течение 3 лет обучения, суммарное количество часов – 105 (35 часов в 5 классе, 35 часов в 6 классе, 35 часов в 8 классе).

Длительность одного занятия составляет 40 минут.

Цель программы: создать условия для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных возможностей, особенностей и потребностей через обучение основам психологической науки, формирование психологической культуры и компетентности..

Задачи:

1. Мотивировать подростков к самопознанию и познанию других людей;
2. Способствовать формированию интереса к внутреннему миру другого человека;
3. Обучать дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
4. Способствовать формированию адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);

5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений с окружающими;
6. Создавать условия для повышения уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
7. Осуществлять психолого-педагогическую коррекцию нежелательных черт характера подростков и нарушений поведения.

Формы организации внеурочной деятельности:

1. Тренинг;
2. Лекция;
3. Урок.

Методы:

1. Беседа;
2. Диспут;
3. Лекция;
4. Упражнение

Планируемые результаты:

1. Личностные: устойчивость эмоционально-волевой сферы личности обучающегося; способность к рефлексии, готовность и способность обучающихся к саморазвитию; социальные компетентности, личностные качества;
2. Метапредметные:
 - 1) Коммуникативные: способность к конструктивному межличностному взаимодействию; основы коммуникативной культуры; конструктивное поведение в конфликтных ситуациях; собственное мнение и личностная позиция;
 - 2) Регулятивные: навыки самоконтроля; умение слушать и слышать учителя; умение учитывать в своей работе требования учителя; осознание ответственности за свои чувства, мысли и поступки; умение прогнозировать последствия собственных поступков

3) Познавательные: развитие процессов внимания, памяти, мышления, воображения; умение планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности; умение распознавать чувства других людей;

3. Предметные: психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии); психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения); навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой); опыт творческой самодетельности; формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Содержание курса

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Раздел 2. Я – это я (9 часов)

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)

Раздел 6. Я и ты. (5 часов)

Раздел 7. Мы начинаем меняться (7 часов)

Раздел 8. Агрессия и ее роль в развитии человека (11 часов)

Раздел 9. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (10 часов)

Раздел 10. Конфликты и их роль в усилении Я (9 часов)

Раздел 12. Что такое ценности? (5 часа)

Раздел 13. Эмоциональная сфера человека (7 часов)

Раздел 14. Социальное восприятие: как узнать другого человека (9 часов)

Раздел 15. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов)

Раздел 16. Взросление и изменение отношений с родителями (3 часа)

Раздел 17. Я-концепция и ее ключевые компоненты (5 часов)

Раздел 18. Эмоциональный мир человека (6 часов)

Календарно-тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности «Познай себя и других»

5 класс

№	Наименование разделов, тем	Дата проведения занятия	Количество часов		Всего, час
			теория	практика	
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)			1,5	1,5	3
1	Зачем нужны занятия по психологии?		0,5	0,5	1
2	Диагностика		0,5	0,5	1
3	Диагностика (продолжение)		0,5	0,5	1
	Раздел 2. Я – это я (9 часов)		4,5	4,5	9
4	Кто я, какой я?		0,5	0,5	1
5	Я могу		0,5	0,5	1
6	Я нужен!		0,5	0,5	1
7	Я мечтаю		0,5	0,5	1
8	Я – это мои цели		0,5	0,5	1
9	Я – это мое детство		0,5	0,5	1
10	Я – это мое настоящее		0,5	0,5	1

11	Я – это мое будущее		0,5	0,5	1
12	Определение самооценки		0,5	0,5	1
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства			3	3	6
13	Чувства бывают разные		0,5	0,5	1
14	Чувства бывают разные (продолжение)		0,5	0,5	1
15	Стыдно ли бояться?		0,5	0,5	1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?		0,5	0,5	1
17	Определение уровня тревожности		0,5	0,5	1
18	Любой внутренний мир ценен и уникален		0,5	0,5	1
Раздел 4. Я и мой внутренний мир			1	1	2
19	Каждый видит мир и чувствует по- своему		0,5	0,5	1
20	Любой внутренний мир ценен и уникален		0,5	0,5	1
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?			1,5	1,5	3
21	Трудные ситуации могут научить меня				
22	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя				
23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя(продолжение)				
Раздел 6. Я и ты (5 часов)			2,5	2,5	5

24	Я и мои друзья		0,5	0,5	1
25	У меня есть друг		0,5	0,5	1
26	Я и мои «колючки»		0,5	0,5	1
27	Что такое одиночество?		0,5	0,5	1
28	Я не одинок в этом мире		0,5	0,5	1
Раздел 7. Мы начинаем меняться			3,5	3,5	7
29	Нужно ли человеку меняться?		0,5	0,5	1
30	Нужно ли человеку меняться? (продолжение)		0,5	0,5	1
31	Самое важное – захотеть меняться		0,5	0,5	1
32	Самое важное – захотеть меняться (продолжение)		0,5	0,5	1
33	Диагностика		0,5	0,5	1
34	Диагностика (продолжение)		0,5	0,5	1
35	Итоговое занятие		0,5	0,5	1

Календарно-тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности «Познай себя и других»

6 класс

№	Наименование разделов, тем	Дата проведения занятия	Количество часов		Всего, час
			теория	практика	
Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека			5,5	5,5	11
1	Я повзрослел		0,5	0,5	1
2	Я повзрослел (продолжение)		0,5	0,5	1
3	У меня появилась агрессия		0,5	0,5	1
4	Как выглядит агрессивный человек?		0,5	0,5	1
5	Как выглядит агрессивный человек? (продолжение)		0,5	0,5	1
6	Как конструктивно реагировать на агрессию?		0,5	0,5	1
7	Как конструктивно реагировать на агрессию? (продолжение)		0,5	0,5	1
8	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми		0,5	0,5	1
9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение)		0,5	0,5	1
10	Учимся договариваться		0,5	0,5	1
11	Учимся договариваться (продолжение)		0,5	0,5	1
Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			5	5	10

12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?		0,5	0,5	1
13	Источники уверенности в себе		0,5	0,5	1
14	Источники уверенности в себе (продолжение)		0,5	0,5	1
15	Какого человека мы называем неуверенным в себе?		0,5	0,5	1
16	Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)		0,5	0,5	1
17	Я становлюсь увереннее		0,5	0,5	1
18	Уверенность и самоуважение		0,5	0,5	1
19	Уверенность и самоуважение (продолжение)		0,5	0,5	1
20	Уверенность в себе и милосердие		0,5	0,5	1
21	Уверенность в себе и непокорность		0,5	0,5	1
Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я			4,5	4,5	9
22	Что такое конфликт?		0,5	0,5	1
23	Конфликты в школе, дома, на улице		0,5	0,5	1
24	Способы поведения в конфликте: наступление,обсуждение, отступление, уход от конфликта		0,5	0,5	1
25	Способы поведения в конфликте: наступление,обсуждение, отступление, уход от конфликта (продолжение)		0,5	0,5	1

26	Конструктивное разрешение конфликтов		0,5	0,5	1
27	Конструктивное разрешение конфликтов (продолжение)		0,5	0,5	1
28	Конфликт как возможность развития		0,5	0,5	1
29	Конфликт как возможность развития (продолжение)		0,5	0,5	1
30	Готовность к разрешению конфликта		0,5	0,5	1
Раздел 4. Что такое ценности?			2,5	2,5	5
31	Что такое ценности?		0,5	0,5	1
32	Ценности и жизненный путь человека		0,5	0,5	1
33	Мои ценности		0,5	0,5	1
34	Мои ценности (продолжение)		0,5	0,5	1
35	Итоговое занятие		0,5	0,5	1

Календарно-тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности «Познай себя и других»

8 класс

№	Наименование разделов, тем	Дата проведения занятия	Количество часов		Всего, час
			теория	практика	
Раздел 1. Эмоциональная сфера человека			3,5	3,5	7

1	Вводное занятие		0,5	0,5	1
2	Эмоциональный интеллект		0,5	0,5	1
3	Закон «Прорыва плотины»		0,5	0,5	1
4	Закон «Скрытности»		0,5	0,5	1
5	Закон обратного эффекта		0,5	0,5	1
6	Передача чувств «по наследству»		0,5	0,5	1
7	Взаимосвязь разума и эмоций		0,5	0,5	1
Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека			4,5	4,5	9
8	Как мы получаем информацию о человеке		0,5	0,5	1
9	Учимся понимать жесты и позы		0,5	0,5	1
10	Жесты		0,5	0,5	1
11	Невербальные признаки обмана		0,5	0,5	1
12	Причины поведения людей		0,5	0,5	1
13	Впечатление, которое мы производим		0,5	0,5	1
14	Из чего складывается впечатление о человеке		0,5	0,5	1
15	Что такое наблюдательная сензитивность		0,5	0,5	1
16	Развиваем наблюдательную сензитивность		0,5	0,5	1
Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба			2,5	2,5	5

17	Привлекательность человека		0,5	0,5	1
18	Взаимность, или обоюдная привлекательность		0,5	0,5	1
19	Дружба. Четыре модели общения		0,5	0,5	1
20	Романтические отношения и влюбленность		0,5	0,5	1
21	Романтические отношения и влюбленность (продолжение)		0,5	0,5	1
Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями					
22	Взросление и отношения с родителями		0,5	0,5	1
23	Взросление и отношения с родителями (продолжение)		0,5	0,5	1
24	Взросление и отношения с родителями (продолжение)		0,5	0,5	1
Раздел 5. Я-концепция и ее ключевые компоненты			2,5	2,5	5
25	Я-концепция		0,5	0,5	1
26	Самоуважение		0,5	0,5	1
27	Самоконтроль		0,5	0,5	1
28	Уверенность в себе		0,5	0,5	1
29	Пол как ключевой аспект Я		0,5	0,5	1
Раздел 6. Эмоциональный мир человека			3	3	6
30	Психические состояния и их свойства		0,5	0,5	1

31	Напряжение		0,5	0,5	1
32	Приемы внешней регуляции состояния		0,5	0,5	1
33	Приемы внутренней регуляции состояния		0,5	0,5	1
34	Приемы саморегуляции		0,5	0,5	1
35	Итоговое занятие		0,5	0,5	1