

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20» ШПАКОВСКОГО МУ-
НИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Программа курса внеурочной деятельности

психологической направленности

«Мир человека»

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог-психолог Мураева
Татьяна Леонидовна

г. Михайловск
2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Мир человека» имеет психолого-педагогическую направленность, ориентирована на формирование психологического здоровья, социализацию и адаптацию обучающихся среднего звена.

Программа соответствует **требованиям** нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (в ред. От 08.12.2020 г.).

2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения России от 30.09.20 г.

3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).

Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья, социализацию и адаптацию обучающихся среднего звена.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется возникающими сложностями ребенка в период обучения в среднем звене, а также возросшим запросом со стороны детей и их родителей, социума на программы.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как при ее реализации создаются условия для развития у обучающихся познавательных интересов, формируется стремление ребенка к размышлению и поиску, что вызывает у него чувство уверенности в своих силах. Таким образом, основное назначение программы – способствовать развитию у обучающихся познавательных интересов, формированию стремления к размышлению и поиску, тем самым создавать необходимые личностные и интеллектуальные предпосылки для последующей адаптации детей к реалиям современной жизни. Таким образом, основное назначение программы – способствовать социализации обучающихся и адаптации их к реалиям современной жизни, способствовать реализации творческих возможностей через занятия в области дополнительного образования. Цели и способы реализации программы способствуют созданию условий наибольшего благоприятствования для развития личности каждого учащегося, создают воспитаннику психологическую, социальную ситуацию развития, среду общения, поле деятельности. Педагогическая целесообразность программы заключается в учёте возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Новизна программы заключается в ориентации на реальные потребности обучающегося среднего звена, на формирование практически полезных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной адаптации, овладения средствами коммуникации, убеждении детей в том, что между мыслями, чувствами и поведением в процессе общения существует тесная связь, и что эмоциональные проблемы связаны не только с определенными ситуациями, но и с их восприятием и пониманием. В связи

с этим здесь уделяется внимание и формированию бережного отношения к своему не только физическому, но и психическому здоровью.

Отличительные особенности программы.

В содержание программы включены разделы соотносительно с возрастными особенностями детей, участников образовательного процесса.

Кроме того, программа нацелена на формирование психологического здоровья, социализацию и адаптацию обучающихся среднего звена, общеинтеллектуальных умений, развитие внимания, памяти, мышления, воображения.

Объем и срок реализации программы.

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 12-13 лет.

Объем программы - 34 часов.

Режим занятий - 1 раза в неделю по 1 академическому часу, при наполняемости – 25 обучающихся в группе. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Обучение по программе очное.

Набор в группы свободный.

Основной вид занятий – теоретический, практический.

Уровень освоения программы: базовый.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель и задачи программы

Целью настоящей программы является содействие обучению в школе, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; формирование у обучающихся 6-х классов положительного отношения к обучению в школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции через занятия по данной программе.

Основные задачи:

Обучающие:

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности.
- моделирование образцов поведения.

Развивающие:

- развитие социальных и коммуникативных умений
- развитие таких качеств личности как: наблюдательность, внимание, ответственность
- психологическое развитие личности обучающегося;
- развитие чувства товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

- формирование правильных представлений о здоровом образе жизни;
- формирование позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;
- формирование обучающегося, как личности, развитие в нем такие качества, как эмпатия, уверенность в себе, творческий подход к делу, самостоятельность;
- привитие осознанно-бережного отношения к транспортному средству;
- уважительное отношение к окружающим;
- воспитание взаимопомощи и взаимопонимания.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Снижение уровня школьной тревожности,
- повышение групповой сплоченности;
- позитивная динамика эмоционального развития ребенка;
- гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);
- оценивать свое поведение и поступки, соотносить свои поступки с общепринятыми этическими и моральными нормами;
- уметь проявлять уважение и быть сопричастным к делам своей страны, ее истории и культуре;
- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- сформировать у детей позитивное отношение к школе, к учителям и одноклассникам
- способствовать развитию у обучающихся навыков общения и взаимодействия с отдельными людьми и в группе;

Предметные:

обучающийся должен знать:

- знание понятий «внутренний мир человека», «психология», «самопознание»
- понимание различных эмоций, определение эмоциональных состояний своих и одноклассников
- наличие первичного представления о саморегуляции и ее приемах
- и положительное отношение к занятиям психологией

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план (34 ч.)

№ п/п	Кол. час	Тема и цели занятия	Ход занятия и используемые упражнения и техники
----------	-------------	------------------------	--

1.	1	<p>Создание группы. Цели: сформировать группу участников; способствовать созданию доброжелательной обстановки; Выяснить ожидания детей.</p>	<p>Знакомство. Упражнение «Представление имени». Упражнение «Если весело живется, делай так». Принятие правил поведения на занятиях. Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь». Рефлексия занятия. Принятие ритуалов приветствия и прощания. «Что нового, хорошего...» ритуал приветствия; Рефлексия занятия. Обсуждение итогов занятия, что понравилось, что удивило, чем довольны, какие проблемы остались неразрешенными.</p>
2.	1	<p>Сплоченность группы. Закрепление правил. Цели: способствовать формированию групповой сплоченности; помочь детям прояснить свои цели на время обучения в школе.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнение «Перечисли правила» для закрепления правил и принятия ответственности за их соблюдение. Упражнение «Прощание с начальной школой». Упражнение «Игра с мячом». Игра «Коллективный счет» - для развития эмпатических способностей, внимания к окружающим. Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
3.	2	<p>Учимся сотрудничеству Цели: развитие умения вступать в учебное общение, участвовать в дискуссии, организовывать свою работу в малых группах, владеть приемами и навыками сотрудничества.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Игра "Как поймать льва?" Работа с правилами коллективного решения проблем. Игра «Коллективный счет». Упражнение «Нарисуй настроение группы». Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>

4.	2	<p>Легко ли быть учеником?</p> <p>Цели: помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;</p> <p>Способствовать формированию учебных навыков.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Что поможет мне учиться».</p> <p>Упражнение «Правила поведения на уроке».</p> <p>Упражнение «Незнайка»</p> <p>Упражнение «Кляксы»</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
5.	1	<p>Чего я боюсь?</p> <p>Школьные страхи.</p> <p>Цели:</p> <p>Вербализация содержания школьной тревожности.</p> <p>Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления;</p> <p>снизить школьную тревожность.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Что я люблю делать».</p> <p>Упражнение «Чего я боюсь?»</p> <p>Упражнение «На ошибках учатся»</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
6.	1	<p>Что такое тревога и как с ней справиться?</p> <p>Цели: Ознакомить участников группы с понятием «тревога». Обучение методам релаксации.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнения:</p> <p>«Насос и мяч».</p> <p>«Песок».</p> <p>«Солнышко и тучка».</p> <p>«Морская звезда»</p> <p>«Воздушный шар»</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
7.	1	<p>Разрядка школьной тревожности</p> <p>Цели: научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнения:</p> <p>«Чего я боюсь?»</p> <p>«Рисуем слово».</p> <p>Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>

		найти способы их преодоления; Снизить школьную тревожность.	
8.	2	<p>Мой гнев. Способы управления гневом Цель: Формирование навыков оптимального поведения в критических ситуациях. Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций и необходимость умения контролировать себя, познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнения: «Мир глазами агрессивного человека» Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций» Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
9.	1	<p>Какое бывает настроение. Научить распознавать настроение другого человека и давать оценку своему собственному.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнение «На что похоже мое настроение?». Игра «Живые руки». Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
10.	2	Конфликт или	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»

		<p>взаимодействие</p> <p>Цели: Развить навыки общения и разрешения конфликтов; научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.</p>	<p>Упражнение «Назови чувство»</p> <p>Дискуссия на тему занятия.</p> <p>Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
11.	2	<p>Способы выхода из конфликтов.</p> <p>Цель: познакомиться и обучить учащихся конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>«Коробочка с предложениями».</p> <p>Упражнение «Пчелы и змеи»</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
12.	2	<p>Агрессивность.</p> <p>Цель: осознание личностного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон.</p> <p>Работа с агрессивными состояниями.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Обсуждение понятия «агрессивность».</p> <p>Упражнение «Круг».</p> <p>Упражнение «Застывшая скульптура».</p> <p>Упражнение «Превращение злости».</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>

13.	1	<p>Закрепление представления о бесконфликтном поведении.</p> <p>Цели: повышение эмоциональной устойчивости детей;</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Игра «Рука».</p> <p>Упражнение «Портрет группы».</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
14.	1	<p>Принятие себя.</p> <p>Цели:</p> <p>Осознание источников проблем, получение эмоциональной поддержки.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Игра «Передача чувств прикосновениями». Упражнение «Что мне нравится в себе?»</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
15.	2	<p>Общение в нашей жизни.</p> <p>Цели: Выяснить представление участников о значении общения в жизни человека.</p> <p>Развивать способность принимать друг друга.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Повтори за мной»</p> <p>Упражнение «Автобус».</p> <p>Тест-игра «С тобой приятно общаться».</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
16.	2	<p>«Барьеры общения»</p> <p>Цели:</p> <p>Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения.</p> <p>Обучить альтернативным вариантам поведения.</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Упражнение «Определение границ»</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге».</p> <p>Рефлексия Обсуждение итогов занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».</p>
17.	1	<p>Что такое критика?</p> <p>Цель: Познакомить учащихся с понятием</p>	<p>Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...»</p> <p>Игра с мячом «Что звучит обидно?».</p> <p>Упражнение «Я – сообщение».</p> <p>Упражнение «Нападающий и защищающий».</p>

		«критика». Отрабатывать навыки правильного реагирования на критику.	Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».
18.	2	Работа в команде. Игра «Мы строим парк» Цель: Дать детям возможность получить опыт ставить перед собой задачи и организовывать совместные действия для их решения.	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Игра «Мыстроим парк» Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».
19.	2	Самооценка. Что это такое? Цель: Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнение «Похвальное слово самому себе» Методика «Самооценка». Дискуссия «Самое-самое». Методика «Моя вселенная». Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».
20.	2	Ярмарка достоинств. Цель: Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить у учащихся навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Игра «Ярмарка достоинств» Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».

		пути самокритики Развивать уверенность в себе.	
21.	1	Ставим цели: Цель: помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в среднем звене; подвести итоги работы группы.	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» Упражнение «Инь и Ян» Упражнение «Ставим цели» Упражнение «Доброжелательное послание» Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».
22.	1	Диагностическое занятие. Цель: определить уровень тревожности.	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Диагностика тревожности.
23.	1	Собираем чемодан в дорогу. Цель: Подведение итогов.	Ритуал приветствия «Что нового, хорошего...» Упражнение «Чемодан в дорогу» Рефлексия Обсуждение итогов занятия. Ритуал прощания «Мешочек с пожеланиями».

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график.

Календарный учебный график - составная часть Программы (приложение 1), составлен в соответствии с календарно-учебным графиком МБОУ СОШ №20 на 2023/2024 учебный год. Календарный учебный график устанавливает календарные сроки реализации программы в соответствии с учебным планом, составлен для каждой учебной группы.

Условия реализации программы.

Обеспечение программы психолого-педагогической направленности «Мир человека»:

- специально оснащенное помещение;
- персональный компьютер;
- проектор;
- магнитная доска;
- учебно-методические комплексы по темам программы;

- дидактический материал для учащихся;
- офисная бумага;
- принтер;
- скоросшиватели.
- аудио-, видеозаписи.
- методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
- набор открыток сюжетного содержания.
- набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.
- набор тематических таблиц.
- набор фотографий.
- психологические тесты.
- репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Кадровое обеспечение:

Реализация данной программы осуществляется педагогом-психологом.

Формы аттестации/контроля.

- Личностно-ориентированные технологии.
- Диалогические технологии.
- Коммуникативно-информационные технологии.
- Технология учебно-игровой деятельности.

Форма отчётности обучающихся.

По мере получения теоретических знаний, обучающиеся будут реализовывать их на практике.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учитывая современные образовательные технологии применяются

Принципы обучения:

- индивидуальность,
- доступность,
- преемственность,
- результативность.

Формы учебных занятий:

- лекция
- дискуссия
- презентация
- практическое занятие (под руководством педагога или самостоятельно)
- творческое обобщающее занятия

Основные формы и методы работы:

- объяснительно-иллюстративный репродуктивный
- проблемно-поисковый
- метод самостоятельной работы
- проектный метод

Теоретические основы освещаются параллельно с практической работой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПЕДАГОГОМ В СВОЕЙ РАБОТЕ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 2.4.4.3172-14.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

Книги:

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007.
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб., «Речь», 2006.
3. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5 – 9 классов. - М., «Генезис», 2002
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы)
5. Цукерман Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема. // Вопросы психологии. -2001. - №5. С. 19-35
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., «Речь», 2003.
7. Тренинг развития жизненных целей. Под редакцией Е.Г. Трошихиной. - СПб., «Речь», 2002.
8. Справочник педагога-психолога (школа). – 2012. № 5. С 53-59.

Литература, необходимая для овладения курса.

Для ученика (обучающегося)

Дополнительная

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко — М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель — М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина — М.: Издательство «Атлант», 2004.

Интернет-ресурсы.

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";

www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;

<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;

<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;

<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».

<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;

<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования.

