Согласовано
Зам. директора по УВР МОУ «ООШ №2»
Энгельсского муниципального района
_____/Сливина А. В./

«Утверждаю»
Директор МОУ «ООШ №2»
Энгельсского
муниципального района
_____/Дингес Н. А./
Приказ № 269 от 02.09.2019

Рабочая программа

кружка по психологии
«Познай себя»
для обучающихся 5 класса

МОУ «ООШ №2»

Энгельсского муниципального района

социального направления

на 2019-2020 учебный год

Составитель: Писаренко И.Н.
педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Познай себя» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
- на основе пособия «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя» Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013 г.;
- на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Пятый класс для учащихся является достаточно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них формирования новых психологических компетенций.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

Программа предназначена для обучающихся 5-х классов, адаптирующихся к изменившимся условиям обучения в основной школе.

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень** - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;

- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформировнность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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

Регулятивные УУД:

 осознавать свои личные качества, способности и возможности
 осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
 овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
 научиться контролировать собственное агрессивное поведение
 осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
 учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

 учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
 планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
 адекватно воспринимать оценки учителей
 уметь распознавать чувства других людей
 обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
 уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

 учиться строить взаимоотношения с окружающими
 учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
 учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
 учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
 формулировать свое собственное мнение и позицию
 учиться толерантному отношению к другому человеку

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы «Познай себя. 5 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Раздел 2. Я – это я (9 часов)

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Определение самооценки.

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

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

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

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

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

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 6. Я и ты. (5 часов)

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Характеристика деятельности	Кол-во часов	план	факт
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)					
1	Зачем нужны занятия по психологии?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
2-3	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2		
4	Кто я, какой я?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
5	Я – могу	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
6	Я – нужен!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
7	Я мечтаю	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
8	Я – это мои цели	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
9	Я – это мое детство	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
10	Я – это мое настоящее	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
11	Я – это мое будущее	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
12	Определение самооценки	Диагностические фронтальные процедуры	1		
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)					
13-14	Чувства бывают разные	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2		

15	Стыдно ли бояться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра	1		
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
17	Определение уровня тревожности	Диагностические фронтальные процедуры	1		
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1		
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)					
19	Каждый видит мир и чувствует по-своему	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1		
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)					
21	Трудные ситуации могут научить меня	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	2		
Раздел 6. Я и ты (5 часов)					
24	Я и мои друзья	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
25	У меня есть друг	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
26	Я и мои «колючки»	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
27	Что такое одиночество?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		

28	Я не одинок в этом мире	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1		
Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)					
29-30	Нужно ли человеку меняться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2		
31	Самое важное – захотеть меняться	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1		
32-33	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2		
34	Итоговое занятие	Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений	1		
Итого:			**34 ч.**		