

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ковриновская
средняя общеобразовательная школа Пролетарского района Ростовской
области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **внеурочной деятельности, социальное направление**

курс «Час психологической разгрузки»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Основное общее, 5 -6 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **35**

Учитель **Бабанина Ирина Борисовна**

**Программа составлена на основе Федерального Государственного
Образовательного стандарта среднего общего образования**

2019 – 2020 учебный год

РАЗДЕЛ: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА».

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, обеспечивающие реализацию программы:

- Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта основного общего образования, принятый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрированный Минюстом РФ за № 19 644 от 01.02.2011 г., с изменениями согласно приказу № 1644 от 29.12.2014г , изменения согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г.;
- Основной образовательной программы Школы

Цель курса: формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни

Задачи курса:

- Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;
- Формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;
- Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;
- Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Общая характеристика курса «Час психологической разгрузки»

Количество часов, отводимых на изучение курса - 34 часа, 1 час в неделю.

Адресаты программы: учащиеся 5-6 классов.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час психологической разгрузки» дает возможность школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность другого человека в своей жизни, определить стиль собственного выбора для достижения успехов в личной и общественной жизни.

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

Первый блок: «*Введение в психологию общения*» даёт представление о навыках эффективного взаимодействия и сотрудничества; осмыслении своих отношений с одноклассниками и развитие собственных коммуникативных возможностей; собственном «Я» и рефлексивной позиции в сфере общения. Сведения этого блока развивают умения школьников выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми, ориентироваться в ситуации общения.

Второй блок: «*Эмоции*» даёт сведения о роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения; роли другого человека в смене собственных эмоций; выражение своих эмоций для развития отношений; развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

Третий блок: «*Психология отношений*» даёт сведения причинах ссор, умению действовать согласованно; содержания понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать; качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества; отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие; навыках невербального общения; толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции. Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче. Сведения этого блока развивают чувствительность к себе и другому, умению адекватно выражать эмоции и проявлять сопереживание.

Обучение по программе «Час психологической разгрузки» должно опираться и на опыт школьников, приводить их к осмыслению своего и чужого опыта общения, успешному решению практических задач, которые ставит перед школьниками жизнь. Такие творческие, продуктивные задачи – основа учебных пособий, а теоретические сведения, понятия даются лишь постольку, поскольку они необходимы для решения практических задач.

Преподавание курса основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний и развития коммуникативных умений – школьники анализируют примеры общения, реализуют свои высказывания в соответствии с изученными правилами.

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре, группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

Методические средства:

Психологическая информация. Достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых.

Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Компоненты здоровьесберегающих технологий: психогимнастика, релаксация. Используются следующие формы обучения: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

Групповая форма работы. Наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками.

РАЗДЕЛ: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА»

личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей» и т.д.;
- осознавать себя учениками средней школы, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- осознавать границы того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление преодолению разрыва между этими областями;
- оценивать усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
- отделять оценку поступка от оценки человека;
- признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;
- строить отношения с людьми других мировоззрений.

Метапредметные результаты:

- делать выводы в результате работы класса;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтез;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации;

- оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- использовать адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- в инициативном сотрудничестве допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса;
- находить аргументы, факты, отстаивая свое мнение;
- уважать позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Содержание программы курса «Час психологической разгрузки» нацелено на формирование ценностных ориентиров к себе и людям, самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации.

Внутренний мир должен стать для человека таким же важным, как мир, в котором он живёт и действует. Значение психологии не просто в получении результатов диагностик психической деятельности человека, а в использовании их для дальнейшего его развития и саморазвития. Познание окружающего мира, себя и своего места в мире и обществе, значения и ответственности в нём является обязательным условием гармоничной, здоровой жизни.

Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуально-личностные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Способность осуществлять это соединение психологи называют стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" подрастающего поколения является главной **ценностью** внеурочного курса «Час психологической разгрузки». "Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развивать новые способности».

Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА»

1 Структура курса:

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Введение в психологию общения	6
2	Стартовая диагностика	1
3	Эмоции. Я и мой внутренний мир	7
4	Психология отношений. Конфликты и их роль в усилении Я	10
5	Психология отношений. Я и Ты	4
6	Психология отношений. Мы начинаем меняться	6
7	Диагностика	1
	Итого:	35

1.1.Использование резерва рабочего времени. Программой курса внеурочной деятельности «Час психологической разгрузки» резерва рабочего времени не предусмотрено. Прохождение программы осуществляется за счет уплотнения тем уроков, выпавших на праздничные дни:

Урок № 3, тема: «Узнай свою школу» и урок № 4, тема: «Что поможет мне учиться?» 16.09
Урок № 5, тема: «Легко ли быть учеником?» и урок №6, тема: «Трудно ли быть настоящим учителем?» 23.09

Урок № 18, тема: «Конфликт или взаимодействие» и урок № 19, тема: «Конфликт или взаимодействие» 13.01

Урок № 25, тема: «Я и мои друзья» и урок № 26, тема: «У меня есть друг» 2.03

Урок № 31, тема: «Неуверенный в себе человек» и урок № 32, тема: «Уверенность и уважение к другим» 27.04

Урок № 33, тема: «Уверенность в себе и непокорность» и урок № 34, тема: «Ставим цели» 18.05

2.Основное содержание по темам:

1. Введение в психологию общения (6 ч)

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

2. Стартовая диагностика (1 ч).

Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД.

3. Эмоции. Я и мой внутренний мир (7 ч)

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

4. Психология отношений. Конфликты и их роль в усилении Я (10 ч)

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

5. Психология отношений. Я и Ты (4 ч)

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

6. Психология отношений. Мы начинаем меняться (6 ч)

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

7. Диагностика (1ч)

Заключение. Итоговая диагностика. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД.

Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

№	Тема занятия	Кол-во часов	срок
	Введение в психологию	6	
1	Создание группы. Сплочение коллектива.	1	2.09
2	Находим друзей	1	9.09
3	Узнай свою школу	1	16.09
4	Что поможет мне учиться?	1	16.09
5	Легко ли быть учеником?	1	23.09
6	Трудно ли быть настоящим учителем?	1	23.09
7	Стартовая диагностика	1	30.09
	Эмоции. Я и мой внутренний мир	7	
8	Каждый видит мир и чувствует его по-своему	1	7.10
9	Чувства бывают разными	1	14.10
10	Стыдно ли бояться?	1	21.10
11	Чего я боюсь?	1	11.11
12	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	18.11
13	Работа с негативными переживаниями	1	25.11
14	Сила внутри меня	1	2.12
	Психология отношений. Конфликты и их роль в усилении Я	10	
15	Конфликты в школе, дома, на улице	1	9.12
16	Способы поведения в конфликте	1	16.12
17	Трудные ситуации могут научить меня	1	23.12
18	Конфликт или взаимодействие	1	13.01
19	Конфликт или взаимодействие	1	13.01
20	Что такое одиночество?	1	20.01
21	Нужно ли человеку меняться?	1	27.01
22	Конструктивное разрешение конфликта	1	3.02
23	Конфликт как возможность развития	1	10.02
24	Учимся договариваться	1	17.02
	Психология отношений. Я и Ты	4	
25	Я и мои друзья	1	2.03
26	У меня есть друг	1	2.03
27	Я и мои колючки	1	16.03
28	Что такое одиночество?	1	6.04
	Психология отношений. Мы начинаем меняться	6	
29	Зачем нужна уверенность в себе?	1	13.04
30	Источники уверенности в себе	1	20.04

31	Неуверенный в себе человек	1	27.04
32	Уверенность и уважение к другим	1	27.04
33	Уверенность в себе и непокорность	1	18.05
34	Ставим цели	1	18.05
35	Диагностика	1	25.05
	Итого:	29	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Ковриновская СОШ
От 16.08.2019 года № 1


Подпись руководителя МО

Кошелева Л.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

19 августа 2019 года


Подпись

Ермакова М.С.