

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Основы психологии»

2024/2025 учебный год

Составлена
Степановой Е.А.

Смоленск

2024 г.

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 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).

Общая характеристика программы

Цель программы:

Цель изучения программы курса «Основы психологии» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер ребенка.

Задачи программы:

- формирование потребности в саморазвитии.
- формирование чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранение и поддержка психологического здоровья ребенка;
- развитие нравственных качеств обучающихся.
- создание условий для развития личности каждого ребёнка;
- развитие положительные эмоции и волевые качества;
- развитие умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Описание места курса «Основы психологии» в учебном плане

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участие в социальной жизни класса, школы, города и др.;
- уважительное отношение к другим; сформированность потребностей, ценностей и чувств;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Предметные результаты:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
- формирование общего представления о психологической картине мира;
- знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
- формирование основ психологической культуры;
- формирование устойчивого интереса к психологии;

умение выражать свое отношение к предмету психология.

Личностные универсальные учебные действия

У учащегося будут сформированы:

-эмоциональная отзывчивость;

-устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;

-представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Учащийся получит возможность для формирования:

-познавательного интереса к психологическим занятиям;

-нравственно-эстетических чувств;

-представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

-принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;

-планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;

-выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;

-осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

-понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;

-выполнять действия в опоре на заданный ориентир;

-воспринимать мнение сверстников и взрослых.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

-осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;

-самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;

-передавать свои впечатления;

-использовать примеры из жизни при обсуждении материала;

-выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

-осуществлять поиск нужной информации в словаре и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;

-строить свои рассуждения;

-обобщать учебный материал;

-устанавливать аналогии;

-представлять информацию в виде сообщения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Содержание программы (34 часов)

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

№ п/п	Содержание курса	Количество часов	Перечень УУД обучающихся
1	Раздел 1. Для чего нужна психология? Введение в «науку о душе»	2	Познакомиться с понятием «психология», узнать, каково её место в системе наук, познакомиться с целями изучения курса (II)
2	Раздел 2. Самовыражение чувств Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Вербальные и невербальные	4	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции

	приемы выражения чувств– способы выражения чувств.		радости, страха, гнева и др. (П)
3	<p>Раздел 3. Мои возможности и способности</p> <p>Как правильно оценить себя? Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?</p> <p>Мои задатки, склонности, способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».</p>	4	<p>Учиться исследовать свои качества и свои особенности (П), анализировать собственные потребности и цели. (Р)</p> <p>Уметь работать в парах (К)</p>
4	<p>Раздел 4 Моя внутреннее «Я». Мой внутренний мир ценен и уникален. Каждый видит мир и чувствует по-своему Я в ответе за свои мысли и чувства. Я могу впустить в свой внутренний мир только человека, которому доверяю.</p>	4	<p>Уметь адекватно выражать свои чувства (Р)</p> <p>Познакомиться со способами поведения в трудных ситуациях (К)</p>
5	<p>Раздел 5. Проектирование своей истории успеха Моё детство.</p> <p>Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?</p> <p>Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.</p> <p>Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.</p>	4	<p>Учиться выполнять разные роли. При работе в парах и группе учитывать мнение товарищей (К)</p> <p>Планировать цели и пути самоизменения (Р)</p> <p>Учиться вести конструктивный диалог со сверстниками и</p>

			взрослыми людьми (К)
6	<p>Раздел 6. Моё будущее. Кем я хочу стать в будущем? Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.</p>	4	<p>Учиться определять свои жизненные цели и задачи (Р) Познакомиться с наиболее популярными профессиями (П)</p>
7	<p>Раздел 7. Скажи мне кто твой друг. Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Как научиться отличать дружбу от корысти? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?</p>	4	<p>Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей (Р) Овладевать способами разрешения конфликтных ситуаций (К) Обогатить своё представление о культуре общения (П)</p>
8	<p>Раздел 8. От конкуренции к сотрудничеству Как научиться сотрудничать с людьми? Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить обязанности во время работы.</p>	4	<p>Осознавать, что свобода не может быть безграничной (Р) Оценивать правильность выполнения действий и корректировать их при необходимости (Р) Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» (П)</p>
9.	<p>Итоговое занятие. Заключительная диагностика характерологических особенностей, игры по выбору</p>	2	

Учебно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примерное содержание занятий
Раздел 1. Введение в мир психологии			
11	Вводное занятие	1	Введение в основы психологии. Диагностика характерологических особенностей личности
22	Для чего нужна психология?	1	Беседа «Что такое «наука о душе?» Упр. «Счастье и благополучие человека»
Раздел 2. Самовыражение чувств			
33	Мои переживания	1	Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Эмоция по кругу», «Испорченный телефон», работа с элементами сказки.
44	Страх и фобии	1	Упражнения на преодоление страхов
55	Обида и злость – это нормально?	2	Разминка «Обида». Психологические этюды.
Раздел 3. Мои возможности и способности			
66	От задатков к способностям	1	Разминка «Угадай, чей голос». Анкета «Вот я какой!». Игры-упражнения «Лесенка притязаний».
77	На что я способен	1	Разминка «Угадай, кто это». Тест «Мой уровень притязаний», «Я могу, я умею», работа в подгруппах
88	Мои мечты и желания	1	Разминка «Карта желаний». Игры-упражнения «Мечта или цель?», «Закончи предложения», «Заветное желание»
99	Моя картина мира	1	Разминка «Ассоциации». Тест на уровень сформированности волевых качеств
Раздел 4. Моя внутреннее «Я»			
110	Будь уверен! Говори!	1	Разминка «Эмоции по кругу», преодоление глоссофобии
111	Навыки самопрезентации	1	Разминка «Я внимателен», Упр «Я внутри и снаружи»
112	Искусство переговоров	1	Разминка «Копилка трудных ситуаций», терапевтические метафоры.
113	Обращение к себе	1	Упр. «Письмо себе»

Раздел 5. Проектирование своей истории успеха			
11 4	Я и моё детство	1	Разминка «Маленькое имя», Упр. «Десять лиц себя». Психологические этюды.
11 5	Папка достижений	1	Разминка «Что изменилось», игры-упражнения «Мои важные изменения», «Любимый сказочный герой»
11 6	Я расту, я изменяюсь	2	Подготовка портфолио
Раздел 6. Мое будущее			
11 7	Прошлое- настоящее- будущее	1	Диагностика «Мой жизненный путь»
11 8	Кто я в будущем?	2	Беседа об Атласе новых профессий Игра «Примеряем профессии на себя»
11 9	Здоровье и самодостато чность	1	Беседа о взаимосвязи физического, психического, социального, нравственного здоровья
Раздел 7. Скажи мне кто твой друг...			
22 0.	Искусство дружбы	1	Разминка «Добрые слова», тест «Умею ли я дружить?», «Психологические загадки». Беседа «Мой настоящий друг».
22 1	Почему мы ссоримся?	1	Беседа о внутренних и внешних мотивах Упр. «Как сгладить конфликт»
22 2	Абьюз в дружбе – такое бывает?	1	Упр. «Грубые слова». Беседа о газлайтинге
22 3	Почему люди бывают одиноки	1	Тест на выявление типа темперамента. Упр. «Мои скрытые эмоции»
Раздел 8. От конкуренции к сотрудничеству			
22 4	Эмоциональ ный интеллект	1	Разминка «Что я вижу, что я слышу?» Методика «зеркаливания»
22 5	Искусство диалога	1	Упр. «Извини меня».
22 6	Работа в команде	2	Тренинг «Психология в цвете»
22 7	Итоговое занятие	2	Заключительная диагностика характерологических особенностей детей, игры и упражнения по выбору Разминка «Теперь мне ясно», игра-упражнение «Сумка пожеланий»

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

Список литературы

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. Эзакусто. - 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 учащихся:

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. Щебланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.