

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 имени Героя Советского Союза Цукановой М.Н.»
660004, Россия, г. Красноярск, ул. 26 Бакинских комиссаров, д. 24а
ОГРН 1022402060218 ИНН/КПП 2462023253/246201001
тел. (391) 264-86-58, факс (391) 264-89-38
sch16@mailkrsk.ru www.shool16.mmc24421.cross-edu.ru

Утверждено
Директор МАОУ СШ №16
Л.А. Жарич _____

**Программа дополнительного образования кружка «Планета
психологии» для обучающихся 5-7 классов**

Программа разработана:

педагогом-психологом
МАОУ СШ №16
А.А. Саблиной

Красноярск

2023-2024 учебный год

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика программы кружка «Планета психологии»
3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы кружка «Планета психологии»
4. Содержание программы кружка «Планета психологии»
5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
7. Требования и результаты к уровню подготовки учащихся.

1. 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 кружка 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).

Рабочая программа кружка «Планета психологии» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- основной образовательной программы ОУ.

Цель: решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи:

Обучающие:

- научить рефлексивным умениям;
- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

- создать условия для развития личности каждого;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

2. Общая характеристика программы кружка «Планета психологии»

Программа кружка «Планета психологии» составлена для обучающихся 5-7-х классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся.

Принципы построения программы:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

В основе программы внеурочной деятельности лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;
- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности «Планета психологии», что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Программа кружка «Планета психологии» рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

Направленность: социально - психологическая.

Возраст учащихся: 11-13 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Методы и приемы, используемые при изучении программы кружка:

1. **Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. **Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. **Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. **Игры**, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

5. **Использование терапевтических метафор** с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. **Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. **Когнитивные методы.**

8. **Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему. Содержание программы внеурочной деятельности «Планета психологии» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Актуальность программы состоит в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра и др. методы. Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочного кружка «Планета психологии» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Новизна программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра и др. методы. Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы кружка «Планета психологии»

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность внеурочного кружка «Планета психологии» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

Личностные результаты:

- формирование внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- способствование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Предметные результаты:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

4 и 5. Содержание программы кружка «Планета психологии». Тематическое планирование занятий кружка «Планета психологии»

№	Тема (цели)	Кол-во часов
«Мой внутренний мир» (12 занятий) – 12 часов		
1	Вводное занятие. ТБ «Правила поведения на занятиях». Знакомство.	1
2	Язык мира эмоций. Владение эмоциями.	2
3	Мы владеем Эмоциями.	2
4	Способы снятия эмоционального напряжения. Тренинг-дискуссия.	3
5	Мешок хороших качеств.	2
6	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2
Кто в ответе за мой внутренний мир? (6 занятий) – 6 часов		
1	Трудные ситуации могут научить меня... (элементы тренинговых упражнений)	3
2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется (психологическая игра)	3
Кто Я? Мои силы, мои возможности (26 занятий) – 26 часов		
1	Проективная методика «Мой щит и герб». Анкета «Вот я какой!»	1
2	Мой характер	1
3	Мои способности	3
4	Мой выбор, мой путь.	3
5	Я и мои друзья	3
6	Сказкотерапия (психологические притчи).	3
7	Уникальность моего внутреннего мира.	3
8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	3
9	Что значит верить?	3
10	Мои страхи, как с ними бороться	3
Я расту, я изменяюсь (15 занятий)		
1	Мое детство.	3
2	Я изменяюсь.	3
3	Тренинг «Наш дружный коллектив».	3
4	Я и мой класс.	3
5	Коммуникативная компетентность	3
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (12 занятия)		
1	Мое будущее.	3
2	Хочу вырасти здоровым человеком!	3
3	Вредные привычки как с ними бороться!	3
4	Профилактика ПАВ.	3
Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (9 занятий)		
1	Кто такой интеллигентный человек?	3
2	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	3
3	Что такое идеальное Я?	3
Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (21 занятие)		
1	Кто такой свободный человек?	3
2	Права и обязанности школьника	3

3	Что такое «право на уважение»?	3
4	Права и обязанности.	3
5	Общение в жизни человека.	3
6	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	3
7	Как разрешать конфликты мирным путем?	3
Итоговое занятие		1
ИТОГО		102

Контроль на этапах проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Итоговой работой по завершению работы является открытое занятие или психологическая игра.

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Литература для педагога:

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. Экзакусто. - 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 обучающихся:

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.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psyncatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
9. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
10. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>

11. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.

12. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>

13. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru> 13. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>

14. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>

15. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

Материально-техническое обеспечение:

1. Персональный компьютер;
2. Принтер;
3. Сканер;
4. Мультимедиапроектор;
5. Интерактивная доска.

7. Требования и результаты к уровню подготовки учащихся.

Обучающиеся должны знать и уметь:

- что такое «психология», каково её место в системе наук;
- понятие личность, индивид, индивидуальность;
- об уникальности внутреннего мира каждого;
- о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей;
- о разных направлениях психологической науки;
- о способах поведения в трудных ситуациях;
- о понятиях «уверенность» и «уважение» обучающиеся должны уметь:
- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать поступки других людей и свои собственные;
- самостоятельно анализировать поведение героев фильма;
- анализировать сказки, притчи, рассказы;
- анализировать собственные потребности и цели.