

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Екатериновка муниципального района Приволжский Самарской области

Рассмотрена
на заседании ШМО

Протокол № 5 от 27 июня 2022г.
Председатель ШМО
Опарий Л.А.

Проверена
заместитель директора
по УВР
(Тимина С.В.)
«27» июня 2022г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
СОШ с. Екатериновка

(Измайлова Е.Н.)
25 августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): **внеурочной деятельности «Психологическое здоровье»**

Класс: **5**

Общее количество часов по учебному плану: **17 часов**

Учебно - методическое пособие:

1. Авторы: О.В. Хухлаева

Наименование: «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).

Издательство: Москва, «Генезис», 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психологическое здоровье» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672.
- ООП СОО ГБОУ СОШ с Екатериновка
- Положением о Рабочей программе ГБОУ СОШ с. Екатериновка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа разработана совместно с педагогом-психологом школы и рассмотрена на заседании МО учителей внеурочной деятельности.

Данная программа направлена на формирование психологического здоровья школьников, мобилизацию их творческого потенциала, активизацию внутренних механизмов саморегуляции и стрессоустойчивости, что вызывает у детей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию и воздействует не только как педагогический фактор, но и как фактор социальный.

Программа «Психологическое здоровье» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Цель программы:

Формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи программы:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей;
- Формировать положительную «Я» - концепции и устойчивую самооценку;
- Формировать и развивать социально приемлемые формы поведения в обществе;
- Развивать эмоционально-чувственную и волевую сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа «Психологическое здоровье» реализует социальное направление, предназначена для обучающихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 учебный год (0,5 часа в год), включает в себя 17 часов внеурочной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1: Введение в мир психологии – 2 часа

Здравствуй, 5 класс. Стартовая диагностика. Находим друзей и узнаем о своей школе. Легко ли быть учеником? Что поможет мне учиться?

Тема 2: Эмоции- 4 часа

Каждый видит мир и чувствует его по-своему. Чувства бывают разными. Чего я боюсь. Стыдно ли бояться? Работа с негативными переживаниями. Сила внутри меня.

Тема 3: Психология отношений: ТЫ - Я - ОН/ОНА= МЫ – 11 часов

Конфликты в школе, дома, на улице. Трудные ситуации могут научить меня. Что такое одиночество? Конфликт или взаимодействие. Конфликт как возможность развития. Способы поведения в конфликте. Учимся договариваться. Конструктивное разрешение конфликта. Нужно ли человеку меняться? Зачем нужна уверенность в себе? Уверенность в себе и непокорность. Источники уверенности в себе. Уверенность и уважение к другим. Ставим цели.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Метапредметные результаты:

- «овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации»;
- «овладение рефлексией и саморегуляцией»;
- «готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий»;
- «соблюдение нормы информационной избирательности, этики и этикета»; и т.д.

Предметные результаты:

- повышение уровня самоконтроля обучающихся и коррекция самооценки здоровья через приобретение школьниками знаний о правилах ведения социальной коммуникации, принятых в обществе нормах отношения к другим людям, правилах конструктивной групповой работы.
- формирование адаптационных возможностей организма являющиеся функциональным уровнем психологического здоровья, развитие способностей к рефлексии, ценностных отношений учащихся к самому себе и другому человеку.
- приобретение учащимися опыта самоорганизации и стрессоустойчивости, опыта преодоления трудностей, управления коммуникацией с другими людьми и принятия на себя ответственности за них; опыта позиционного самоопределения в открытой общественной среде для укрепления психологического здоровья школьников.

Тематическое планирование

		количество часов	Формы проведения занятий	Электронные образовательные ресурсы
	Введение в мир психологии	2		
1	Стартовая диагностика. Находим друзей	1	Тренинг/Игры-задания	http://www.proshkolu.ru
2	Узнай свою школу. Что поможет мне учиться?	1	Ролевая игра	http://www.proshkolu.ru
	Эмоции	4		
3	Каждый видит мир и чувствует его по-своему. Чувства бывают разными	1	Групповая дискуссия	http://karpowwww.narod.ru/
4	Стыдно ли бояться. Чего я боюсь	1	Коммуникативные игры	http://www.proshkolu.ru
5	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Групповая дискуссия	http://www.proshkolu.ru
6	Работа с негативными переживаниями. Сила внутри меня	1	Психологическая игра	http://marks.on.ufanet.ru
	Психология отношений: ТЫ - Я - ОН/ОНА =МЫ	11		
7	Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте	1	Практическое занятие/тренинг	http://karpowwww.narod.ru/
8	Трудные ситуации могут научить меня	1	Игры на групповое взаимодействие	http://marks.on.ufanet.ru
9	Конфликт или взаимодействие. Учимся договариваться	1	Ролевая игра	http://marks.on.ufanet.ru
10	Конструктивное разрешение конфликта	1	Ролевая игра	http://marks.on.ufanet.ru
11	Конфликт как возможность развития	1	Групповая дискуссия	http://marks.on.ufanet.ru
12	Что такое одиночество? Я и мои колючки	1	Тренинг для преодоления трудностей	http://karpowwww.narod.ru/
13	Нужно ли человеку меняться? Я и мои друзья	1	Психологическая игра	http://www.proshkolu.ru
14	Зачем нужна уверенность в себе? Неуверенный в себе человек	1	Групповая дискуссия	http://www.proshkolu.ru
15	Источники уверенности в себе	1	Игры-задания на конструктивное взаимодействие	http://www.proshkolu.ru
16	Уверенность и уважение к другим	1	Ролевая игра	http://www.proshkolu.ru
17	Ставим цели	1	Групповая дискуссия	http://www.proshkolu.ru
	ИТОГО	17		

