Приложение

**Программа внеурочной деятельности обучающихся**

**«Мир психологии»**

**Направления: социальное, духовно-нравственное, общекультурное**

**Виды деятельности**: творческая деятельность, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность

**Возраст школьников**:5 класс

**Омск 2018**

**Содержание программы внеурочной деятельности**

1. Пояснительная записка,………………………………………………………………………3
2. Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности…………………………………………………………………………………..5
3. Содержание программы внеурочной деятельности………………………………………...7
4. Тематическое планирование…………………………………………………………………………………13

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по психологии «Мир психологии » для обучающихся 5 класса создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

**Главная цель** – развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, предохраняющими ребенка от излишней «боли самопознания»

**Основные задачи**:

* Помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к школьным условиям;
* Познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
* Учить методам и приемам познания себя;
* Учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания;
* Помочь детям осознать ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
* Познакомить детей с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека;
* Познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
* Научит детей осознавать и называть собственные переживания;
* Помочь осознать свои задатки и способности;
* Ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображений.

**Общая характеристика предмета**

Настоящая программа «Психологическая азбука» для 5-го класса создана на основе авторской программы Аржакаевой Т.А., Вачкова В.И., Поповой А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 4-м классе. 2-е изд. – М.: Генезис, 2013.

На занятиях по "Психологической азбуке" дети играют, рассказывают о себе, свободно выражают себя в рисунке, танце, движении, размышляют вслух, выполняют индивидуальные и групповые задания, разыгрывают сценки, разгадывают психологические загадки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах. По достигаемым задачам и используемым методам занятия по "Психологической азбуке" представляют собой развивающие групповые занятия.

Одна из важных особенностей развивающих занятий по программе "Психологическая азбука" заключается в том, что они не только позволяют развивать самосознание детей в процессе специально организованного самоузнавания и взаимоузнавания, но и дают возможность самому психологу (или педагогу) лучше узнать детей, держать их в поле профессионального зрения, отслеживая ход и достижения их психического развития, замечая возникающее психологическое неблагополучие, и, в конечном счете, предупреждать появление серьезных психологических проблем у ребенка.

**Структура занятий** включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный (повторение пройденного, проверка домашнего задания, подготовка к восприятию материала, настрой на занятие) основной (изложение учителем нового материала, работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводы.

**В комплект методических материалов** к программе входят:

* Методические пособия для психолога, включающие теоретическое обоснование содержания программы, примерные конспекты в 4 классах;
* Книга для чтения – «Сказка о самой душевной науке» (автор – Вачков И.В.): в течение первого и второго годов обучения – повесть «Королевство внутреннего мира»; в течение третьего и четвертого годов обучения – «Королевство разорванных связей»;

**Место предмета в учебном плане**

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, 34 часа в год. *Режим занятий:*

1 час в неделю, желательно, чтобы количество учеников в группе не превышало 10-14 человек (как правило, полкласса).

*Возраст*: 11-12 лет.

*Длительность занятий*: 40 минут.

*Формы работы.*

* Тренинги
* Беседы и дискуссии
* Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками)
* Релаксационные упражнения
* Психогимностические этюды и элементы.
* Работа с книгой
* Работа с притчами

Планируемые результаты

*Основные результаты*

1. Низкий уровень тревожности
2. Высокая и нормальная самооценка
3. Позитивное отношение к себе и своей личности
4. Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
5. Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.

*Основные умения и навыки*, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

1. Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
2. Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
3. Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
4. Умение общения и достойного поведения с одноклассниками
5. Навыки коллективной деятельности.

**2. Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности**

**Личностные результаты изучения данного курса :**

*•* внутренняя позиция школьника на уровне эмоционально - положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика» как примера для подражания;

• способность к оценке своей учебной деятельности;

• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* учебно-познавательный интерес к новому учебному матери­алу и способам решения новой задачи;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действии:

**Регулятивные УУД**

• принимать и сохранять учебную задачу;

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* вносить необходимые коррективы в действие после его за­вершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и ино­странном языках;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результа­тов требованиям данной задачи и задачной области;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные УУД**

• осуществлять анализ объектов с выделением существенных  
**и** несущественных признаков;

* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по задан­ным критериям;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение об­щности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объек­те, его строении, свойствах и связях, устанавливать аналогии.

**Коммуникативные УУД**

* адекватно использовать речевые средства для решения раз­личных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации раз­личных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения ин­тересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия.

**3. Содержание программы внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма организации** | **Виды деятельности** |
| 1 | Психология - знакомая незнакомка | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, навыки анализа, синтеза полученной информации, упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 2 | Я – это интересно | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 3 | Что мы знаем об общении | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 4 | Общение – дело общее | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 5 | Как хорошо уметь… | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 6 | Как хорошо уметь слушать | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 7 | Активное и пассивное слушание | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 8 | Как важно уметь задавать вопросы | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 9 | Практикум активного слушания | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 10 | Поговорим без слов | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 11 | Практикум неречевого общения | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 12 | Практикум неречевого общения (продолжение) | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 13 | Речь | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 14 | Берегите, пожалуйста, речь! | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 15 | А умеете ли вы спорить? | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 16 | Чемоданчик Мастера Общения | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 17 | В море знаний | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 18 | Коротко, да ясно, от того и прекрасно. | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 19 | Имя мое… | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 20 | Моя семья | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 21 | В пещере эмоциональных взрывов | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 22 | Научно – практическое исследование конфликта | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 23 | Выиграть – проиграть? | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 24 | Сказка о понимании | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 25 | День рождения - день творения | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 26 | Могу и хочу! | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 27 | Когда приходит понимание? | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 28 | По дороге сказок | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 29 | В королевстве… | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 30 | Встреча с Мастером Общения | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 31 | Игра «Королевство Внутреннего Мира» | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 32 | Игра «Путешествие по Стране Общения» | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию, сказкотерапевтические упражнения |
| 33 | Письмо Пси-Магу | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |
| 34 | По страницам Психологической азбуки | Групповая работа, дискуссии, работа в парах, элементы тренинговых упражнений | Коммуникативная деятельность, экспрессивные техники (приемы самовыражения), упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию |

**4.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Психология - знакомая незнакомка | 1 |
| 2 | Я – это интересно | 1 |
| 3 | Что мы знаем об общении | 1 |
| 4 | Общение – дело общее | 1 |
| 5 | Как хорошо уметь… | 1 |
| 6 | Как хорошо уметь слушать | 1 |
| 7 | Активное и пассивное слушание | 1 |
| 8 | Как важно уметь задавать вопросы | 1 |
| 9 | Практикум активного слушания | 1 |
| 10 | Поговорим без слов | 1 |
| 11 | Практикум неречевого общения | 1 |
| 12 | Практикум неречевого общения (продолжение) | 1 |
| 13 | Речь | 1 |
| 14 | Берегите, пожалуйста, речь! | 1 |
| 15 | А умеете ли вы спорить? | 1 |
| 16 | Чемоданчик Мастера Общения | 1 |
| 17 | В море знаний | 1 |
| 18 | Коротко, да ясно, от того и прекрасно. | 1 |
| 19 | Имя мое… | 1 |
| 20 | Моя семья | 1 |
| 21 | В пещере эмоциональных взрывов | 1 |
| 22 | Научно – практическое исследование конфликта | 1 |
| 23 | Выиграть – проиграть? | 1 |
| 24 | Сказка о понимании | 1 |
| 25 | День рождения - день творения | 1 |
| 26 | Могу и хочу! | 1 |
| 27 | Когда приходит понимание? | 1 |
| 28 | По дороге сказок | 1 |
| 29 | В королевстве… | 1 |
| 30 | Встреча с Мастером Общения | 1 |
| 31 | Игра «Королевство Внутреннего Мира» | 1 |
| 32 | Игра «Путешествие по Стране Общения» | 1 |
| 33 | Письмо Пси-Магу | 1 |
| 34 | По страницам Психологической азбуки | 1 |