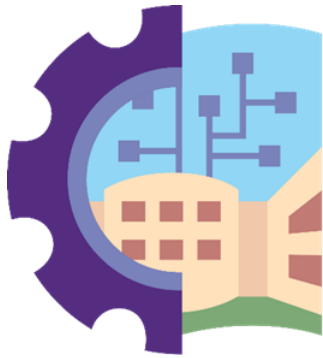




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82
«РАЗВИТИЕ»

Выписка из ООП ООО

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Психология в действии: внутренний потенциал»
Уровень образования: основное общее образование

Возрастная категория: 5 классы

Срок реализации: 1 год

Направленность: психологическая

Тип программы: тематическая

Составитель: Бессчетный А.М.

г. Новосибирск, 2026

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Содержание курса внеурочной деятельности.....	5
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	7
Тематическое планирование.....	9
Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	12
Используемая литература	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие

успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Цель – социальная адаптация в среднем звене, развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Психология в действии: внутренний потенциал» включает в себя следующие основные разделы:

п/п	№	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)
	1	Знакомство	4
	2	Я, мои эмоции, чувства, ощущения	9
	3	Введение в мир психологии	16
	4	Определение интересов и ценностей	5
		Итог:	34

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Форма организации занятий: групповая (10-15 человек).

Периодичность занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

1. Раздел «Знакомство» направлен: на знакомство участников группы друг с другом, обсуждения правил взаимодействия.

2. Раздел «Я, мои эмоции, чувства, ощущения» направлен на:

Изучение 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.

3. Раздел «Введение в мир психологии» направлен на: обсуждение основных психологических понятий, исследование понятие «личность», «Я концепция», развитие коммуникативных навыков, навыков самопознание, эмпатии.

4. Определение интересов и ценностей: помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.

Курс внеурочной деятельности построен с учетом следующих принципов реализации программы:

- принцип ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития, заключающийся в самоценности ребенка и в признании индивидуальности, при котором обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

- принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и других проявлений.

- принцип целесообразности и причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели.

- принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.
- принцип интерактивности и активности ребенка в образовательном процессе.
- принцип практико-ориентированности - овладение ребенком знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка;
- принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса;
- принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка.
- принцип гибкости и вариативности – содержание программы позволяет гибко подходить к планированию занятий в зависимости от потребностей группы.

Программа курса построена с опорой на следующую нормативно-правовую базу:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. от 08.08.2024 N 252-ФЗ);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (с изм. от 03.04.2023 N 96-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 12.07.2023 № 74223;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями и дополнениями от 21 марта 2022 г. №9 (зарегистрирован 24.03.2022 № 67884);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 10 июля 2015 г. №26, с изменениями на 27 октября 2020 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемые результаты:

Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
2. извлекать необходимую информацию из текста;
3. определять и формулировать цель в совместной работе;
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
8. соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
2. учиться контролировать свою речь и поступки;
3. учиться уважительному отношению к другому мнению;
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
6. формулировать своё собственное мнение и позицию.

Оценка результатов освоения учащимися программы производится в конце года на основании результатов наблюдения и беседы с учащимися.

Фиксация результатов стартового и итогового наблюдения производится педагогом-психологом с использованием бланка наблюдения.

Также эффективность реализации программы может быть установлена при анализе отзывов учителей, отзывов родителей о позитивных изменениях в поведении ребенка, его отношении к самому себе, окружающим людям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема урока	Часы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Знакомство с группой. Постановка целей.	1	
2.	Вот и пятый класс. Командообразование	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
3.	Знакомство. Дружба. Приятельство.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
4.	Легко ли быть учеником школы?	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
5.	Радость. Как получать ее самому и доставить другому человеку?	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
6.	Грусть. Как понять, что я грущу? Что с этим делать? Как помочь другу, который расстроен.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
7.	Гнев. Сердитость. Могут ли эти чувства принести пользу? Почему мы злимся и сердимся?	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
8.	Обида. Жадность. Стоит ли избегать этих чувств?	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
9.	Любовь. Уважение. Почему они всегда идут рядом? Почему это важные чувства для гармоничной жизни?	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
10.	Мой внутренний мир.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
11.	Поиск внутренней силы.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
12.	Трудности и барьеры в общении. Этикет в общении.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
13.	Агрессия и агрессивность.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf

14.	Критическое мышление. Что значит это понятие? Почему современному человеку необходимо мыслить критически?	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
15.	Эмоциональный интеллект.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
16.	Социальный интеллект.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
17.	Эмпатия. Взаимопонимание и взаимопомощь.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
18.	Одиночество.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
19.	Психологическая безопасность.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
20.	Личные границы. И почему важно их отстаивать.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
21.	Личные границы. И почему важно их отстаивать.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
22.	Я – концепция.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
23.	Уважение к чужому мнению	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
24.	Конфликт и конфликтность.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
25.	Невербальное общение	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
26.	Страх, беспокойство, тревожность.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
27.	Тревожность в школе.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
28.	Работа с тревожностью.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
29.	Визуализация	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
30.	Социальные сети. Правила поведения.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf

31.	Способности и таланты.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
32.	Я расту, я изменяюсь.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-idu-k-mechte-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
33.	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-idu-k-mechte-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
34.	Заключительный урок.	1	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Занятия должны проводиться в просторном помещении с хорошим освещением и вентиляцией, для занятий необходимы стулья и столы по количеству детей в группе, соответствующие их росту.

Материальное обеспечение: для проведения упражнений в процессе реализации программы потребуются: бумага, цветные карандаши, фломастеры, краски, простые карандаши, мячи, ленты, бумага, клей, ножницы.

Технические средства обучения: ноутбук, колонки, интерактивная доска.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Грецов А. Г. «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание» 2011 год.
2. Иоффе А.Н., Бычкова Л. В. Развитие личностного потенциала на занятиях. Учебное пособие. М.: 1-е изд., 2021. 280 с.
3. Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.
4. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе: 5-6 классы. Москва., 2001. 128 с.
5. Мухаметова Р.М. «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. М.: Генезис. 2000. 160 с.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). 3-е изд. М.:Генезис, 2010. 207 с.
8. Шиманская В.А. «Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно» Изд. Альпина-Пабlishер. 2020. 152 с.