



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД
МАХАЧКАЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 60 ИМ. И.Д. ШУГАИБОВА»

367904, Республика Дагестан, г. Махачкала, пос. Н.Тарки, ул. Морфлотная, 5, e-mail: ege201860@yandex.ru
ОГРН 1180571009123, ИНН/КПП 0572021791/057201001, ОКПО 3206588

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

 Абдуллабеикова А.Э.

От «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ №60

им. И.Д. Шугаибова»

Ахмедов И.Я.

Пр.№  От «31» августа 2023 г.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Мир психологии»
5 класс
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Шахбанова Н., Батырова Г.

Махачкала 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

3. 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;

4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

5. Основной образовательной программы ООО МБОУ «СОШ №60 им. И.Д. Шугайбова».

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

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.

Место курса в плане внеурочной деятельности:

программа предназначена для обучающихся 5 классов. Программа имеет общеинтеллектуальную направленность, рассчитана на 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программ:

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

- - сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ:

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ:

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),

- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- **опыт творческой самодеятельности**,
- **овладение культурой психической деятельности**,
- **формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.**

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

<i>Раздел</i>	<i>Тема</i>
«Кто Я? Мои силы, мои возможности» (6 занятий)	Вводное занятие. Введение в курс «Мир психологии»
	«Правила поведения на занятиях» (1ч).
	Кто Я, какой Я? (1ч).
	Я и мой характер (1ч).
	Я и мои способности. Анкета «Вот я какой!» (1ч).
	Мой внутренний мир. Проективная методика «Мой щит и герб» (1ч).
	Уникальность моего внутреннего мира. Каждый видит и чувствует мир по своему (1 ч.)
«Мой эмоциональный мир» (8 занятий)	Мир эмоций Чувства бывают разными (2 ч.)
	Язык мира эмоций. (1ч.)
	Мы владеем Эмоциями (1ч.)
	Что значит верить? (1ч.)
	Стыдно ли бояться?
	Мои страхи, как с ними бороться. (2ч.)
	Работа с негативными переживаниями. (2ч.)
	Сказкотерапия (психологические притчи). Мешок хороших качеств. (1ч.)
	Способы снятия эмоционального напряжения.
	Тренинг- дискуссия. (1ч.)
Психология взаимоотношений (8	Конфликты в школе, дома, на улице (1ч.)

занятий)	Способы поведения в конфликте(1ч.)
	Конфликт или взаимодействие (1ч.)
	Конструктивное разрешение конфликта(2ч.)
«Кто в ответе за мой внутренний мир?» (4 занятия)	Кого я могу впустить в свой внутренний мир? (1ч.)
	Мой выбор, мой путь.
	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется(психологическая игра) (2ч)
	Трудные ситуации могут научить меня (элементы тренинговых упражнений) (1ч.)
«Мы начинаем меняться» (6 часов)	Зачем нужна уверенность в себе? (1ч.)
	Неуверенный в себе человек (1ч.)
	Источники уверенности в себе(1ч)
	Уверенность и уважение к другим(1ч.)
	Уверенность в себе и непокорность (1ч.)
	Ставим цели (1ч.)
Итоговое занятие	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Содержание учебного материала	Форма проведения занятия	Ко л- во час ов	ЦОР/ЭОР	Дата
1	Вводное занятие. Введение в курс «Мир психологии» «Правила поведения на занятиях» (1ч).	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Групповая дискуссия	1		07.09.2023
2	Кто Я, какой Я? (1ч).	Составление информационно о портрета Ролевая ситуация.	1	https://ypok.pf/library_kids/tradicii_moej_semi_143605.html	14.09.2023
3	Я и мой характер (1ч).	Задания с использованием терапевтических метафор.Диагностика	1	https://ypok.pf/library/vvodnij_urok_po_psihologii_5_klass_091230.html	21.09.2023
4	Я и мои способности. Анкета «Вот я какой!» (1ч).	Беседа. Диагностика	1		28.09.2023
5	Мой внутренний мир.	Групповая дискуссия Проективная методика «Мой щит и герб» (1ч).	1	https://ypok.pf/library/vvodnij_urok_po_psihologii_5_klass_091230.html	5.10.2023
6	Уникальность моего	Психологическая информация	1		12.10.2023

	внутреннего мира. Каждый видит и чувствует мир по своему (1 ч.)	Игра.			
7	Мир эмоций Чувства бывают разными (2 ч.)	Психологическая информация	2	https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-samopoznaniia-v-5-klassie-kharakt.html	19.10.2023 26.10.2023
8	Язык мира эмоций. (1ч.)	Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Беседа. Сюжетно ролевая игра	1		9.11.2023
9	Мы владеем Эмоциями (1ч.)	Психологическая информация	1	https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-samopoznaniia-v-5-klassie-kharakt.html	16.11.2023
10	Что значит верить? (1ч.)	Составление рассказа	1		23.11.2023
11	Стыдно ли бояться? Мои страхи, как с ними бороться. (2ч.)	Задания на формирование «эмоциональной грамотности».	2		30.11.2023 7.12.2023
12	Работа с негативными переживаниями. (2ч.)	Игры. Тренинг	2	https://urok.pp/library/vvodnij_urok_po_psihologii_5_klass_091230.html	14.12.2023 21.12.2023
13	Сказкотерапия (психологические притчи).Мешо	Сказкотерапия	1		28.12.2023

	к хороших качеств. (1ч.)				
14	Способы снятия эмоционального напряжения.	Тренинг-дискуссия.	1		11.01.2024
15	Конфликты в школе, дома, на улице (1ч.)	Беседа Сюжетно-ролевая игра	1		18.01.2024
16	Способы поведения в конфликте(1ч.)	Тренинг-дискуссия. Сюжетно-ролевая игра	1		25.01.2024
17	Конфликт или взаимодействие (1ч.)	Тренинг	1		1.02.2024
18	Конструктивное разрешение конфликта(2ч.)	Тренинг	2	https://ypok.ppf/library/vvodnij_urok_po_psihologii_5_klass_091230.html	8.02.2024 15.02.2024
19	Кого я могу впустить в свой внутренний мир? (1ч.)	элементы тренинговых упражнений	1		22.02.2024
	Мой выбор, мой путь. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется(псих	психологическая игра	2		29.02.2024 7.02.2024

	ологическая игра) (2ч)				
	Трудные ситуации могут научить меня (элементы тренинговых упражнений) (1ч.)	Психологическая игра Групповая дискуссия	1		14.03.2024
	Зачем нужна уверенность в себе? (1ч.)	Психологическая информация Групповая дискуссия	1		21.03.2024
	Неуверенный в себе человек (1ч.)	Групповая дискуссия	1	https://ypok.pф/library/vvodnij_urok_po_psihologii_5_klass_091230.html	28.03.2024
	Источники уверенности в себе(1ч)	Игра	1		4.04.2024
	Уверенность и уважение к другим(1ч.)	Групповая дискуссия Психологическая информация	1	https://ypok.pф/library/vvodnij_urok_po_psihologii_5_klass_091230.html	11.04.2024
	Уверенность в себе и непокорность (1ч.)	Беседа Задания	1		18.04.2024
	Ставим цели (1ч.)	Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии.	1		25.04.2024
	Итоговое занятие	Диагностика	1		16.05.2024

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Содержание учебного материала	Форма проведени я занятия	Кол- во часо в	ЦОР/ЭОР	Дата
1	Вводное занятие. Введение в курс «Основы семейной психологии».	Беседа	1	https://cppmisp-irk.ru/files/content/pdf/e-for_parents/osnovy_semejnoj_psihologii.pdf	02.09.2023
2	Семья – ячейка общества. Социально – психологический статус семьи	Составлен ие информац ионного портрета семьи	2	https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2015/01/30/sotsialnyy-status-semi-eyo-funktsii-komponenty	09.09.2023 16.09.2023
3	Семья и государство.	Беседа	1	https://politika.snauka.ru/2014/06/1717	23.09.2023
4	Личность и семья	Беседа. Работа с таблицей «Группы потребностей человека».	3	https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/01/23/bedesa-s-vospitannikami-na-temu-semya-v-zhizni-kazhdogo	30.09.2023 07.10.2023 14.10.2023
5	Счастливая семья.	Беседа. Заполнени е таблицы «Психологический климат семьи»,	3	https://infourok.ru/blank-psiologicheskii-klimat-v-seme-3003736.html	21.10.2023 28.10.2023 11.11.2023
6		Игра.	2	https://multiurok.ru/files/	18.11.2023

	Наши роли в семье	Работа с таблицей «Наши роли в семье».		beseda-na-temu-dlia-chego-nuzhna-semia.html	25.11.2023
7	Загляните в мамины глаза.	Анкетирование	1		02.12.2023
8	Семейные заботы.	Беседа. Сюжетно ролевая игра	3		09.12.2023 16.12.2023 23.12.2023
9	Родословная семьи. Герб моей семьи.	Составление родословного дерева. Составление герба и девиза семьи	4	https://piter-trening.ru/kak-i-zachem-sostavlyat-genogrammu-semi/	30.12.2023 13.01.2024 20.01.2024 27.01.2024
10	. Знакомство с родословными великих людей	Составление рассказа	2	https://obrazovanie-gid.ru/doklady/rodoslovn-ye-znamenityh-lyudej-doklad.html	03.02.2024 10.02.2024
11	Страна эмоций. Чувства и эмоции, которые мы переживаем в семье. Образ «Я».	Беседа. Тренинг «Я и другие люди»	3	https://www.b17.ru/article/270001/	17.02.2024 02.03.2024 16.03.2024
12	Бабушки и дедушки.	Беседа. Составление рассказа	3	https://ypok.pф/library_kids/tradicii_moej_semi_143605.html	23.03.2024 30.03.2024 13.04.2024
13	Семейные праздники.	Работа над мини-	2	https://ypok.pф/library_kids/tradicii_moej_semi_	20.04.2024 27.04.2024

	Семейные традиции.	проектом «Традиции моей семьи», «Семейные реликвии»		143605.html	
14	Ключ от счастья.	Демонстрация презентаций	1		04.05.2024
15	Заключительные уроки «В фокусе - семья». Защита работ «Моя семья».	Защита творческого проекта.	2		18.05.2024 25.04.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, Д.В. Прихожан, Н.Н. Толстых/ под ред. И.В. Дубровиной. Способности. Характер. Темперамент Психология. 5 класс../. - Москва: Московский психолого-социальный ин-т; Воронеж: НПО "МОДЭК", 2007.
2. А.Фабер , Э. Мазлиш «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»
3. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как?/ Ю. Б. Гиппенрейтер. –М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011 238 с.
4. Духовно-нравственные основы семьи: Этика и психология семейной жизни: Ч. 1: Остров духовной жизни// Ч. 2: Семья в русской литературе: Хрестоматия для учителей (сост. Кислицина Т.Г.; под общ.ред. д-к.филол.наук Троицкого В.Ю.) Изд. 2-е, испр.. Серия: Библи. - Москва: Высшая школа, 2023. - 256 с
5. Ковалев С.В. Психология современной семьи. М., 1988
6. Литвак М. 5 методов воспитания детей/ М. Литвак. –Москва, 2015 - 288 с.
7. Маховская, О. 100 ошибок воспитания, которых легко избежать/ О. Маховская. – Москва: Издательство «Э», 2015.- 288 с.: ил.
8. Роджерс, К. Брак и его альтернативы: позитивная психология семейных отношений / К. Роджерс. - М.: Этерна, 2018. - 104 с
9. Сатир В. Вы и ваша семья. - М.: Апрель-ПРЕСС, 2000. - 320 с.
10. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
11. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.
12. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
13. 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. Щепланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.