

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Познай себя

(духовно-нравственное направление)

срок реализации программы: 1 год

возраст обучающихся: 10-11 лет

Рабочая программа развивающего курса по психологии для 5 классов составлена в рамках внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности направлена на знакомство с элементарными психологическими понятиями и закономерностями и использование их в дальнейшем для целенаправленного интеллектуального и личностного развития детей; повышение психологической культуры школьников; стремление научить ребенка использовать психологические знания для быстрой и максимально безболезненной адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме.

Обучающиеся на каждом году получают возможность узнавать новое о психических процессах и явлениях ("Общение", "Память", "Эмоции", "Воображение", "Мышление", "Пространственные представления" и т.д.), углублять свои знания. При рассмотрении психических явлений идет постоянная опора на жизненный опыт детей.

Уроки носят развивающий характер: осваивая знания по психологии, обучающиеся приобретают умения запоминать, логически мыслить, управлять своим вниманием и памятью. Программа содержит интересные сюжетные упражнения, игры, практические задания.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

1. Снижение уровня школьной тревожности.
2. Овладение способами взаимодействия со сверстниками.
3. Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
4. Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Личностные результаты:

1. Осознание уникальности своей личности.
2. Умение давать оценку своим действиям.
3. Умение ориентироваться в человеческих качествах.
4. Осознание себя гражданином (умение действовать в группе и на благо группы)
5. Умение выражать собственное мнение.

Развитие регулятивных УУД:

1. Развитие умения планировать последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата.

2. Развитие волевой саморегуляции, способности к мобилизации сил и энергии. Способность к проявлению волевого усилия, преодолению препятствий, к осуществлению выбора в ситуации мотивационного конфликта.

3. Развитие контроля и самоконтроля, способности выбирать способ действия, и планировать предполагаемый результат, сличая его с эталоном.

4. Прогнозирование и предвосхищение планируемого результата.

Развитие коммуникативных УУД:

1. Развитие умения конструктивно сотрудничать со взрослыми и сверстниками.

2. Развитие умения управлять своим поведением и поведением партнера.

3. Формирование умения регулировать отношения в условиях конфликта, делать прогнозы.

4. Развивать способность ясно и четко излагать свои мысли и соотносить их с поставленными задачами.

5. Развивать умение находить самостоятельно информацию, структурировать ее и правильно использовать.

Развитие познавательных УУД:

1. Формирование умения моделировать ситуацию.

2. Развитие умения находить закономерности, делать выводы, преобразовывать модели.

3. Развитие поисковых познавательных механизмов.

Воспитательные результаты:

1. Формирование механизмов, обеспечивающих потребность подростков в самовоспитании;

2. Воспитание навыков культуры общения в обществе, в группе сверстников;

3. Формирование потребности к преодолению отрицательных черт характера, недостатков;

4. Формирование модели положительного отношения к жизни, к окружающей действительности, а также формирование активной жизненной позиции.

Содержание внеурочной деятельности

I раздел: «Кто я и мои друзья» (введение в психологию).

1. Открой самого себя (ярмарка достоинств) - 2 часа.

Знакомство с причинами, которые заставляют человека обращаться к самопознанию.

Приемы самопознания. Проведение рефлексии в отношении самого себя. Составить свой комплексный психологический портрет, используя средства информационных технологий. Дать обратную связь. Разработать программу

саморазвития в отношении самого себя.

2. Зачем надо знать себя (методика Дембо - Рубинштейн) – 2 часа.

Систематизировать и обобщить знания о самих себе. Учащиеся должны научиться представлять систематизированные знания о себе в виде презентации, выполненной средствами Microsoft PowerPoint, отражать обобщенный материал в виде истории, сказки, метафоры. Методика Дембо - Рубинштейн.

3. Что такое жизнь и как она возникла? – 1 час.

Знания о существующих гипотезах возникновения жизни. Вращивание и преобразование духовного опыта учащихся посредством создания особого, насыщенного ценностями и смыслами воспитательного пространства: опыта рефлексии и совместной рефлексии, опыта понимания себя и других, опыта проблематизации (определения воспитанником актуальных для него проблем бытия), опыта сотрудничества в определении и решении данных проблем.

4. Адаптационное занятие «Планета моего класса» - 3 часа.

Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

5. Страхи, часть нашего Я (методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса) – 2 часа.

Формирование представления о том, что такое страх, о плюсах и минусах страхов. Овладение приемами коррекции страхов и умение применять их на

Практике. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

6. Групповое занятие, тема: «Школьные страхи» (снижение уровня тревожности учащихся) - 2 часа.

Обучение способам осознания и отреагирования эмоций, навыкам расслабления, снятие телесных зажимов. Способствовать повышению самооценки.

7. Групповое занятие, тема: «Агрессивность» (снижение уровня тревожности учащихся). – 1 час.

Актуализация позитивного опыта. Упражнения для разрядки агрессивных эмоций.

8. Групповое занятие, тема: «Принятие себя» (снижение уровня тревожности учащихся) – 1 час.

Повышение поддержки от окружающих, повышение самооценки.

II раздел: «Самые оригинальные» (творчество).

1. Психология творчества (творческое отношение к действительности) – 1 час.

2. «Мы фантазируем» (элементы арттерапии) – 1 час.

3. Креативность (диагностика) – 2 часа.

III радел: «какой я умный» (развитие познавательных способностей).

1. Развиваем память (методика «Заучивание 10 слов») – 1 час.

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти.

Диагностическая процедура: методика «10слов».

2. Интеллект (ТестАмтхауэра) – 2часа.

Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности. Притча «Сообразительны и глупый ученик». Тест Амтхауэра.

3. Способности, как они проявляются – 1час.

Понятие способности. Задатки, способности и деятельность. Как развиваются способности.

4. Мыслительные способности (методика «Исключение слов») – 1час.

Понятие мышление. Роль образов в процессе переработки информации. Методика «Кубики» Амтхауэра.

5. Что такое общение? – 1час.

Расширить у учащихся понятие «Общение». Показать роль общения в жизни людей. Показать зависимость успехов человека, его настроения от соблюдения установленных в обществе правил общения и человеческого поведения.

6. Язык жестов. Можно ли общаться без слов?- 1час.

Понятие невербальные средства общения. Показать с помощью различных ситуаций, что невербальные средства общения позволяют точнее передать содержание высказывания. Помочь учащимся преодолеть замкнутость, скованность (развитие двигательного раскрепощения).

7. Характер. Как проявляются черты характера. Характер и успехи в школе. – 1час

Что такое характер? Как проявляются черты характера. Черты характера и способности.

8. Темперамент (опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента) – 2часа.

Темперамент и характер. Психологические характеристики темпераментов. Что такое темперамент? Опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента.

9. Воображение – 1 час.

Понятие воображение. Виды воображения.

10.Сосредоточенность и внимание – 1 час.

Что такое внимание. Виды внимания. Развитие внимания в детском возрасте. Методика Мюнстерберга (и ее модификации).

11.Восприятие и его свойства – 1 час.

Понятие термина восприятие. Способы восприятия.

12. Ощущение – 1 час.

Что такое ощущение. Виды ощущений. Развитие ощущений.

IV раздел: Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития.

Тематическое планирование

п/п	Содержание курса «Познай себя» (основы психологических знаний) 5 класс	Количество часов
.	«Кто я и мои друзья» (введение в психологию).	
.	Открой самого себя (ярмарка достоинств)	2
.	Зачем надо знать себя (методика Дембо_ - Рубинштейн).	2
.	Что такое жизнь и как она возникла?	1
.	Адаптационное занятие «Планета моего класса»	3
.	Страхи, часть нашего Я (методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса)	2
.	Групповое занятие, тема: «Школьные страхи» (снижение уровня тревожности учащихся).	2
.	Групповое занятие, тема: «Агрессивность» (снижение уровня тревожности учащихся).	1
.	Групповое занятие, тема: «Принятие себя» (снижение уровня тревожности учащихся).	1
I.	«Самые оригинальные» (творчество)	
.	Психология творчества (творческое отношение к действительности)	1
.	Креативность (диагностика)	1
	«Мы фантазируем» (элементы арттерапии)	2
II.	«Какой я умный» (развитие познавательных способностей)	
.	Развиваем память (методика «Заучивание 10 слов»)	1

	Интеллект(ТестАмтхауэра)	2
	Способности, какони проявляются.	1
	Мыслительные способности (методика «Исключение слов»).	1
	Чтотакоеобщение?	1
	Язык жестов. Можно ли общаться без слов?	1
	Характер. Как проявляются черты характера. Характер и успехи в школе.	1
	Темперамент (опросник Г. Айзенка для определения типатемперамента)	2
	Воображение	1
1	Сосредоточенность и внимание.	1
2	Восприятие и его свойства.	1
3	Ощущение	1
V.	Повышениесамопознания, самостоятельности, саморазвития.	
	Подготовка и защита творческих проектов	3
		35