Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Морская школа»

Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета приказом от 22.06.2022 №62-ОБ

ГБОУ «Морская школа» Директор ГБОУ «Морская школа»

Московского района Московского района

Санкт-Петербурга Санкт-Петербурга

протокол от 22.06.2022 № 7 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Шепелев

СОГЛАСОВАНО

С Советом родителей

ГБОУ «Морская школа»

Московского района Санкт-Петербурга

протокол от 22.06.2022 № 7

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ПсихологИя»

для 5-6-х классов

на 2022-2023 у.г.

Составители:

Проскурякова Александра Александровна

Наговицина Ольга Андреевна

Санкт-Петербург

2022 год

**Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5,6 классов поможет школьникам адаптироваться в условиях новой школы. Все занятия направлены на развитие навыков конструктивного общения, на умение справляться с конфликтными ситуациями, на снижение школьной тревожности, на формирование адекватной самооценки и понимание себя.

Данная рабочая программа составлена на основе:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями на 23.12.2020);
* Приказ Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (далее – СанПиН2.4.2.2821-10) с изм. на 28 сентября 2020 г.;
* Постановление Роспотребнадзора от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)» с изменениями на 24.03.2021 г.;
* Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» с изменениями на 09.08.2021 г.;
* Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
* Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022/2023 учебный год»;
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18.03.2022 г. № 1/22
* Устав ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга;
* Программа воспитания ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга;
* Образовательная программа основного общего образования (5-9 классы ФГОС) ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год, включающая в себя учебный план и календарный учебный график, (утверждена приказом ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга от 22.06.2022 №62-ОБ «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»)
* Программы «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в 5-6 классах» О.В. Хухлаева, - Москва: «Генезис», 2011г.

Данная программа является программой курса внеурочной деятельности для учащихся 5,6 классов.

Подростковый период – очень важный этап в жизни каждого человека. Возраст пятого – шестого класса- это своеобразный переход от младшего школьного возраста к младшему подростковому. В этот период дети постепенно обретают чувство взрослости. Важно, чтобы у каждого ребенка была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе, разобраться в своих чувствах и желаниях, научиться брать на себя ответственность за свои поступки.

Кроме того, пятый-шестой класс довольно сложный период для каждого школьника, т.к. дети переходят к новым условиям обучения в среднем звене, что требует от них определенной адаптации.

Также это время активного общения, время налаживания контакта с одноклассниками и учителями. Поэтому особое внимание необходимо уделить межличностным отношениям в классе. Детям важно научиться строить взаимоотношения с окружающими, следовать нормам и правилам, справляться с конфликтными ситуациями.

**Цель программы:** создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья учащихся, создание условий для их успешной адаптации.

**Задачи курса:**

1. Помогать учащимся адаптироваться к условиям средней школы.
2. Мотивировать их к самопознанию и познанию других.
3. Учить их распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу; понимать чувства другого человека.
4. Помогать им обрести уверенность в собственных силах.
5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений.
6. Создавать положительный эмоциональный настрой, способствовать снятию страхов и эмоционального напряжения.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты:**

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, религии, традициям, языкам и ценностям;
3. формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
4. формирование коммуникативной компетентности в общее и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и обществах;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
7. формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
9. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты.**

**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 поведение;
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

**Познавательные УУД:**

* учиться осознавать и анализировать себя;
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
* адекватно воспринимать оценки учителей;
* уметь распознавать свои чувства и 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 себя вести в ситуации проявления агрессии со стороны других людей;
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
* формулировать свое собственное мнение и позицию;
* учиться толерантному отношению к другому человеку.

**Предметные результаты:**

* осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
* уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителями и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы.

**Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Занятие 1.** Знакомство между собой и с предметом психологии. Беседа, заполнение анкет.

**Тема 1. «Немного обо мне». (2 часа)**

**Занятие 2.** Кто я, какой я? Беседа, обсуждение, заполнение анкет. Мини- сочинение «Какой я и чем я отличаюсь от других»

**Занятие 3.** Моя самооценка. Беседа на заданную тему, диагностика.

**Тема 2. Я и моя школа. (4 часа)**

**Занятие 4.** Здравствуй, пятый (шестой) класс! Вспоминаем приятные моменты учебы в школе, успехи и достижения, проясняем цели на этот учебный год.

**Занятие 5.** Я и учеба. Дискуссия на тему занятия. Диагностика мотивации учебной деятельности.

**Занятие 6.** Что поможет мне учиться. Обсуждение личных качеств ученика, правил поведения на уроке. Дискуссия на тему занятия. Я и мой класс

**Занятие 7.** Я - ученик. Диагностика личностных качеств учащихся. Я и мои учителя. Мой любимый предмет в школе.

**Тема 3.Тропинка самопознания. (6 часов).**

**Занятие 8.** Я и мои чувства. Беседа о чувствах, упражнения. Диагностика эмпатии. Эмоции, чувства и поведение. Знакомство с этими понятиями. Анализ ситуаций (или притчи). Упражнение «Дорисуй эмоцию».

**Занятие 9.** Как я общаюсь. Беседа на заданную тему, диагностика коммуникативных умений. Мои сильные стороны. Беседа на заданную тему, диагностика коммуникативных и организаторских способностей.

**Занятие 10.** Я и мой внутренний мир. Выполнение упражнений на формирование уверенности в уникальности внутреннего мира каждого человека: «Мысленная картинка», «Если я камушек», лепка из пластилина «Я внутри и снаружи», работа со сказкой, рисование своей планеты «Маленький принц».

**Занятие 11.** Мои мечты и цели. Дискуссия на тему «Чем мечта отличается от цели. Составление списка «Мои мечты». Мои цели. Составление списка целей. Как достичь цели. Работа над формулировкой своей самой важной цели и нахождением способов достижения этой цели через упражнение «Лесенка».

**Занятие 12.** Застенчивость и неуверенность. Анализ ситуаций (или притчи «О двух лягушках»). Содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни через упражнения: «Неуверенность и ее маски», «Неуверенный-уверенный-самоуверенный», «Зеркало», «Копилка моих успехов». Обида. Дискуссия на тему «Что такое обида. Когда люди обижаются друг на друга?» Выполнение упражнений на развитие навыков конструктивного избавления от обиды: «Как выразить обиду и досаду», «Копилка обид».

**Занятие 13.** Я – творец своей жизни. Упражнение на повышение уверенности в себе, необходимой для достижения своей цели: «Машина времени», «Мои успехи». Мое настоящее и будущее. Упражнение на повышение самооценки («Превратись в возраст», «Встреча через 10 лет»). Выполнение рисунков: «Я сегодня и я в будущем».

**Тема 4. Тропинка дружбы. (3 часа).**

**Занятие 14.** Я и мои друзья. Дискуссия на заданную тему. Социометрия. Рисунок «Мой лучший друг» или «Подарок лучшему другу». Я и мои «колючки» и «магнитики». Дискуссия, упражнения – рисуем «колючки» и «магнитики».

**Занятие 15.** Эмоции и дружба. Понятие «положительные» и «отрицательные» эмоции. Анализ различных ситуаций. Дискуссия, можно ли управлять эмоциями. **.** Конфликт и взаимодействие. Что такое конфликт. Дискуссия на тему занятия. Варианты поведения в конфликтных ситуациях. Обучение грамотного разрешения конфликтных ситуаций. Проигрывание ситуаций. **.** Злость и агрессия. Беседа о данных эмоциях

**Занятие 16.** Что такое одиночество. Дискуссия на заданную тему. Работа с незаконченными предложениями: «Для меня одиночество это….», «Для мамы одиночество это…», «Для учителя одиночество это…» и пр. Я не одинок в этом мире. Работа с плакатом позитивных качеств. Рисунок семьи, друзей. Дискуссия на тему, что у человека всегда есть он сам.

**Тема 5. Заключительные занятия. (1 час).**

**Занятие 17.** Заключительное занятие. Подведение итогов, получение обратной связи с помощью анкет. Упражнение «Рюкзак пожеланий». Письмо себе с пожеланиями на будущее.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Всего часов** |
| 1 | Знакомство между собой и с предметом психологии | **1** |
| 2 | Кто я, какой я? Мини-сочинение «Какой я и чем я отличаюсь от остальных» | **1** |
| 3 | Моя самооценка. | **1** |
| 4 | Здравствуй, пятый (шестой) класс! | **1** |
| 5 | Я и учеба. Мотивация. | **1** |
| 6 | Что поможет мне учиться. | **1** |
| 7 | Я – ученик. Я и мои учителя. Мой любимый предмет в школе. | **1** |
| 8 | Я и мои чувства. Эмоции, чувства и поведение. | **1** |
| 9 | Как я общаюсь. Мои сильные стороны. | **1** |
| 10 | Я и мой внутренний мир. | **1** |
| 11 | Мои мечты и цели. | **1** |
| 12 | Застенчивость и неуверенность. Обида. | **1** |
| 13 | Я – творец своей жизни. Мое настоящее и будущее. | **1** |
| 14 | Я и мои друзья. Я и мои «колючки» и «магнитики». | **1** |
| 15 | Эмоции и дружба. Конфликт и взаимодействие. Злость и агрессия. | **1** |
| 16 | Что такое одиночество. Я не одинок в этом мире | **1** |
| 17 | Заключительное занятие по курсу. Письмо самому себе с пожеланиями на будущее. | **1** |