

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНА
руководителем ШМО

ПРОВЕРЕНА
заместителем директора
школы по ВР

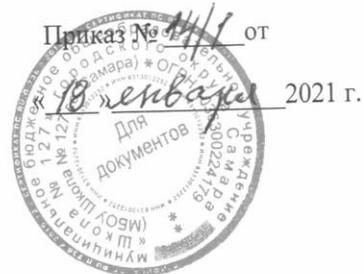
УТВЕРЖДЕНА
директором МБОУ Школа № 127

 Тимошевой С. А. /  Павловой Е.А. /  Этенко В.Г. /

Протокол № 3 от

«18» января 2021 г. «18» января 2021 г.

Приказ № 44/1 от



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
социального направления
«Психологическое здоровье»**

Составила программу:
Пантелеева Е.Г.,
заместитель директора
по начальной школе

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана совместно с педагогом-психологом школы и рассмотрена на заседании ШМО учителей внеурочной деятельности (протокол №3 от 18.01.2021г.).

Данная программа направлена на формирование психологического здоровья школьников, мобилизацию их творческого потенциала, активизацию внутренних механизмов саморегуляции и стрессоустойчивости, что вызывает у детей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию и воздействует не только как педагогический фактор, но и как фактор социальный.

Программа «Психологическое здоровье» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Цель программы:

Формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи программы:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей;
- Формировать положительную «Я» – концепции и устойчивую самооценку;
- Формировать и развивать социально приемлемые формы поведения в обществе;
- Развивать эмоционально-чувственную и волевую сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов.

Программа «Психологическое здоровье» реализует социальное направление, предназначена для обучающихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 учебный год, включает в себя 34 часа внеурочной деятельности.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- «овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире»;
- «развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе»;
- «развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей» и т.д.

Метапредметные результаты:

- «овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации»;
- «овладение рефлексией и саморегуляцией»;
- «готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий»;
- «соблюдение нормы информационной избирательности, этики и этикета»; и т.д.

Воспитательные результаты:

- **Результаты первого уровня:** повышение уровня самоконтроля обучающихся и коррекция самооценки здоровья через приобретение школьниками знаний о правилах ведения социальной коммуникации, принятых в обществе нормах отношения к другим людям, правилах конструктивной групповой работы.
- **Результаты второго уровня:** Формирование адаптационных возможностей организма являющиеся функциональным уровнем психологического здоровья, развитие способностей к рефлексии, ценностных отношений учащихся к самому себе и другому человеку.
- **Результаты третьего уровня:** приобретение учащимися опыта самоорганизации и стрессоустойчивости, опыта преодоления трудностей, управления коммуникацией с другими людьми и принятия на себя ответственности за них; опыта позиционного самопреодоления в открытой общественной среде для укрепления психологического здоровья младших школьников.

Формы обучения:

фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

Содержание курса

№	Разделы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение в мир психологии	6	1	5
2	Эмоции	7	2	5
3	Психология отношений: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ	21	5	16
	ИТОГО	34	8	26

Календарно-тематическое планирование

№	Разделы	Общее количество часов	Сроки	
			Планируемые (недели)	Фактические (даты)
	Введение в мир психологии	6	1 нед.	
1	Здравствуй 5 класс!	1	2 нед.	
2	Стартовая диагностика	1	3 нед.	
3	Находим друзей	1	4 нед.	
4	Узнай свою школу	1	5 нед.	
5	Что поможет мне учиться?	1	6 нед.	
6	Легко ли быть учеником?	1	7 нед.	
	Эмоции	7		
7	Каждый видит мир и чувствует его по-своему	1	8 нед.	
8	Чувства бывают разными	1	9 нед.	
9	Стыдно ли бояться?	1	10 нед.	
10	Чего я боюсь?	1	11 нед.	
11	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		
12	Работа с негативными переживаниями	1	12 нед.	
13	Сила внутри меня	1	13 нед.	
	Психология отношений: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ	21		
14	Конфликты в школе, дома, на улице	1	14 нед.	
15	Способы поведения в конфликте	1	15 нед.	
16	Трудные ситуации могут научить меня	1	16 нед.	
17	Конфликт или взаимодействие - 1	1	17 нед.	
18	Конфликт или взаимодействие - 2	1	18 нед.	
19	Что такое одиночество?	1	19 нед.	
20	Нужно ли человеку меняться?	1	20 нед.	
21	Конструктивное разрешение конфликта	1	21 нед.	
22	Конфликт как возможность развития	1	22 нед.	
23	Учимся договариваться	1	23 нед.	
24	Я и мои друзья	1	24 нед.	
25	У меня есть друг	1	25 нед.	
26	Я и мои колючки	1	26 нед.	
27	Что такое одиночество?	1	27 нед.	
28	Зачем нужна уверенность в себе?	1	28 нед.	
29	Источники уверенности в себе	1	29 нед.	
30	Неуверенный в себе человек	1	30 нед.	
31	Уверенность и уважение к другим	1	31 нед.	
32	Уверенность в себе и непокорность	1	32 нед.	
33	Ставим цели	1	33 нед.	
34	Диагностика динамики развития УУД	1	34 нед.	

Список литературы:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.
2. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.
3. Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.
4. Л. В. Строганова «Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва
5. Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.
6. Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом» Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.
7. А. Г. Грецов «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание» 2011 год.
8. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.
9. С.Б. Белогуров, В.И. Климович «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет. Издательство «Центр – планетариум», Москва 2003 год
10. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002 год