

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 53 ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО»**

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.Г. Ярошенко

«Утверждаю»

Директор МБОУ ЦО № 53 им.  
Л.Н. Толстого

\_\_\_\_\_ Ж.В. Артамонова

Приказ № 324

от 1 сентября 2022 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочной деятельности**

**«Занимательная психология»**

**2022 – 2023 учебный год**

**Педагог - психолог**

Грибкова Анастасия Алексеевна, без категории

**Класс**

5 класс

**Всего часов в год**

34

**Всего часов в неделю**

1

**г. Тула, 2022**

## Пояснительная записка

Программа психолого-педагогического сопровождения (ПППС) участников образовательных отношений разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

3. Приказ от 30 августа 2013 года N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

4. Приказа Минтруда России №544н от 18 октября 2013 г. Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" Зарегистрировано в Минюсте 6 декабря 2013, № 30550;

5. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 22 октября 1999 г. N 636 "Об утверждении положения о службе практической психологии в системе министерства образования РФ";

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2011 №2562 "Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении";

7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Данная рабочая программа «Занимательная психология» составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых; а так же на основе авторских программ Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему "Я" (Хухлаева О.В. Тропинка к своему "Я": уроки психологии в средней школе (5-6).- М.: "Генезис", 2005).

**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.

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.

***Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:***

**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 толерантному 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.

## Содержание курса

Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками, а также приспособится к новому самостоятельному периоду обучения в средней школе. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 6 класс.

## Календарно-тематическое планирование

Всего: 34 часов

| №<br>урока  | Дата<br>проведения |             | Тема урока   | Тип урока                      | Планируемые<br>результаты   | Виды/<br>формы<br>контроля |
|---|--------------------|-------------|--|--------------------------------|---|----------------------------|
|   | по<br>плану        | по<br>факту |  |                                |   |                            |
| <b>Раздел 1. Знакомство (4 часа)</b>                        |                    |             |  |                                |   |                            |
| 1   |                    |             | Вводное занятие.<br>Знакомство с группой. Постановка целей.                              | Комбинированный урок           | Способствовать становлению теплой и дружеской атмосферы в коллективе. Выяснить ожидания детей.          |                            |
| 2   |                    |             | Вот и пятый класс.<br>Командообразование   | Комбинированный урок           | Сформировать групповую сплоченность.  |                            |
| 3   |                    |             | Знакомство. Дружба.<br>Приятельство.   | Комбинированный урок           | Становление навыков взаимодействия в группе.  |                            |
| 4   |                    |             | Легко ли быть учеником школы?  | Комбинированный урок           | Рассмотреть сложности, с которыми сталкиваются современные подростки. Составляем портрет 5-тиклассника. |                            |
| <b>Раздел 2. Я, мои эмоции, чувства, ощущения (9 часов)</b> |                    |             |  |                                |   |                            |
| 1   |                    |             | Радость. Как получать ее самому и доставить другому человеку?                            | Урок изучения нового материала | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии.   |                            |
| 2   |                    |             | Грусть. Как понять, что я грущу? Что с этим делать? Как помочь другу, который расстроен. | Урок изучения нового материала | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии.   |                            |
| 3   |                    |             | Гнев. Сердитость. Могут ли эти чувства принести пользу? Почему мы злимся и сердимся?     | Урок изучения нового материала | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии.   |                            |
| 4   |                    |             | Обида. Жадность. Стоит ли избегать этих чувств?  | Урок изучения нового материала | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии.   |                            |

|   |  |  |   |                           |   |  |
|---|--|--|---|---------------------------|---|--|
| 5   |  |  | Любовь. Уважение. Почему они всегда идут рядом? Почему это важные чувства для гармоничной жизни?          | Комбинированный урок      | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии.   |  |
| 6   |  |  | Мой внутренний мир.   | Комбинированный урок      | Научить видеть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.   |  |
| 7   |  |  | Поиск внутренней силы.  | Комбинированный урок      | Научить находить и использовать психологические ресурсы.  |  |
| 8   |  |  | Наши "колючки".   | Комбинированный урок      | Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений внутри класса, с новыми учителями и другими сотрудниками школы. |  |
| 9   |  |  | Агрессия и агрессивность.   | Изучения нового материала | Научить детей контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.                           |  |
| <b>Раздел 3. Введение в мир психологии (16 часов)</b> |  |  |   |                           |   |  |
| 1   |  |  | Критическое мышление. Что значит это понятие? Почему современному человеку необходимо мыслить критически? | Изучение нового материала | Сформировать умение фильтровать, а также адекватно толковать различную информацию.  |  |
| 2   |  |  | Эмоциональный интеллект.  | Изучение нового материала | Освоить важность корректного понимания своих эмоций и эмоций  |  |

|    |  |  |  |                           |   |  |
|----|--|--|--|---------------------------|---|--|
|    |  |  |  |                           | других людей.   |  |
| 3  |  |  | Социальный интеллект.                    | Изучение нового материала | Развить навыки социальной коммуникации.   |  |
| 4  |  |  | Эмпатия. Взаимопонимание и взаимопомощь. | Изучение нового материала | Оценить важность сопереживания.   |  |
| 5  |  |  | Одиночество.                             | Комбинированный урок      | Изучить состояние одиночества, его плюсы и минусы.  |  |
| 6  |  |  | Психологическая безопасность.            | Изучение нового материала | Сформировать базовые знания о психологической безопасности.   |  |
| 7  |  |  | Абьюз, газлайтинг – феномены 21 века.    | Изучение нового материала | Изучить понятия. Учимся распознавать данные виды манипуляции по отношению к себе и не распространять на других. |  |
| 8  |  |  | Личные границы.                          | Комбинированный урок      | Тренировать умение говорить «нет».  |  |
| 9  |  |  | Я – концепция.                           | Комбинированный урок      | Научиться выражать свои чувства и эмоции без оскорблений.   |  |
| 10 |  |  | Толерантность.                           | Комбинированный урок      | Сформировать правильное понимание и транслирование толерантности.   |  |
| 11 |  |  | Конфликт и конфликтность.                | Изучение нового материала | Рассмотреть понятие, виды и способы разрешения конфликта.   |  |
| 12 |  |  | Невербальное общение                     | Комбинированный урок      | Научиться понимать друг друга без слов  |  |
| 13 |  |  | Страх, беспокойство, тревожность.        | Изучение нового материала | Изучить понятия, учимся распознавать новые ощущения в себе.   |  |
| 14 |  |  | Тревожность в школе.                     | Комбинированный урок      | Диагностика школьной тревожности.   |  |



|  |  |  |  |                                |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|
| 15   |  |  | Работа со страхами.                            | Комбинированный урок           | Отработка техник КБТ   |  |
| 16   |  |  | Визуализация                                   | Изучение нового материала      | Изучить понятие визуализации.<br>Научиться использовать данный метод в работе с эмоциями.          |  |
| <b>Раздел 4. Определение интересов и ценностей (5 часов)</b> |  |  |  |                                |  |  |
| 1  |  |  | Социальные сети.<br>Правила поведения.         | Урок изучения нового материала | Изучить влияние социальных сетей на мировоззрение и жизнь человека в целом.                        |  |
| 2  |  |  | Способности и таланты.                         | Комбинированный урок           | Усвоить понятие «способности», помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость. |  |
| 3  |  |  | Я расту, я изменяюсь.                          | Комбинированный урок           | Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения.                                    |  |
| 4  |  |  | Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? | Комбинированный урок.          | Дать детям возможность задуматься о будущем, обсудить возможные варианты будущего.                 |  |
| 5  |  |  | Заключительный урок.                           | Комбинированный урок           | Подведение итогов учебного года.<br>Оценка пройденного курса.                                      |  |

### Содержание внеурочной деятельности

| №<br>п/п | Название раздела<br>(блока)             | Кол-во<br>часов на<br>изучение<br>раздела<br>(блока) | Из них кол-во часов, отведенных на<br>практическую часть и контроль |                |          |                |
|----------|---|--|---|----------------|----------|----------------|
|          |   |  | лабор.<br>раб.  | практ.<br>раб. | сочинен. | контр.<br>раб. |
| 1.       | Знакомство                              | 4  |   |                |          |                |
| 2.       | Я, мои эмоции,<br>чувства, ощущения     | 9  |   |                |          |                |
| 3        | Введение в мир<br>психологии            | 16   |   |                |          |                |
| 4        | Определение<br>интересов и<br>ценностей | 5  |   |                |          |                |
|          | Итого                                   | 34   |   |                |          |                |