

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Дмитриевский район Курской области
МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

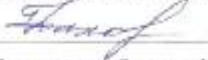
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
педагогического совета

зам. директора по УВР

директор







Председатель, Сахарова Н.Л.
Протокол №9 от «28» июня
2024 г.

Шульцева Е.Л.
от «28» июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Тренинг к своему Я»
для обучающихся 5 класса

Составитель:
Абрамова Т.А.,
педагог-психолог

с. Крупец, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочного курса составлена на основе авторской педагогической разработки адаптационного типа факультативных занятий по курсу Селевко Г.К. «Самосовершенствование личности» для учащихся 5 – 9-х классов (авторы составители Дьячкова Е.В., Барсем М.П., Гусева Л.В., Григорьева Л.Р., Зайцева М.Г.). Данная программа содержит занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся. Разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 № 568, от 08.11.2022, от 27.12.2023, от 22.01.2024);

ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;

(Основная общеобразовательная программа основного общего образования МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2023-2028 учебный год;

План внеурочной деятельности МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2024 – 2025 учебный год;

Рабочая программа воспитания МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2021 – 2026 годы;

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в Муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» Дмитриевского района Курской области в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Одно из примечательных явлений подросткового возраста - начало сознательного самовоспитания (намеренного изменения своих качеств, возведение человеком себя на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития). Подросток начинает задумываться над своими физическими и личностными качествами и принимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Возрастные особенности старшекласников объясняются, прежде всего, биологическими факторами. Эндокринные изменения стимулируют развитие организм, что проявляется в особенностях внешности и поведения. В этом возрасте резко повышается интерес к своему Я-физическому и Я-внутреннему. Подросток начинает ориентироваться на качества «настоящего мужчины» и «настоящей женщины». Появляется чувство взрослости, являющееся главным отличительным свойством возраста.

Программа предназначена для обучающихся 5 классов.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ КУРСА

Существует особый тип результатов образования, связанный с процессом социализации учащихся. Одной из основных её задач является перевод подростка в позицию активного члена гражданского общества, способного самоопределяться на основе ценностей, выработать собственное понимание и цели, разрабатывать проекты преобразования общества и отдельных его институтов, реализовывать данные проекты. Иными словами, речь идёт о формировании юного субъекта социального творчества.

Социальное творчество – высшая форма социальной деятельности; созидательный процесс, направленный на преобразование и создание качественно новых форм социальных отношений и общественного бытия.

Социальное творчество школьников – это добровольное посильное участие детей в улучшении, совершенствовании общественных отношений, преобразовании ситуации, складывающейся в окружающем их социуме. Такая деятельность всегда сопряжена с личной инициативой школьника, поиском им нестандартных решений, риском выбора, персональной ответственностью перед группой сверстников, педагогов, общественностью.

Цель способствовать развитию у подростков готовности к осуществлению осознанного и целенаправленного процесса самовоспитания; развитие креативных способностей и социального творчества.

Задачи:

- обеспечить создание на занятиях атмосферы психологической безопасности для запуска процессов открытого и продуктивного общения, самораскрытия подростков;
- содействовать формированию умений целеполагания, выбора приемов и средств работы подростков над собой;
- создать условия для проявления учащихся в социальной деятельности через коллективные творческие дела (КТД);
- содействовать получению детьми опыта самостоятельного общественного действия через разработку и проведение социального проекта.

Общая характеристика курса:

Программа курса решает задачи самовоспитания и развитие креативных способностей, социального творчества.

Организация внешней части образовательного процесса (воспитания) должна способствовать появлению у ребенка внутреннего процесса самовоспитания, включающего такие элементы:

- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения и др. качества;
- осознание своих проблем и определение направления развития;
- устремленность к решению задач и проблем;
- самоконтроль, критический самоанализ и рефлексия своих успехов и неудач;

- умение корректировать программу своих действий;

Подросток при этом выступает как субъект своего воспитания, как творец своей личности.

Развитые на занятиях способности к творческому нестандартному мышлению школьники переносят на другие учебные предметы, а затем и на решения любых жизненных проблем.

Результатом данного курса предполагается реализация социального проекта учащимися.

Структура и организация занятий:

1. Разминка – упражнения, создающие благоприятную атмосферу, позволяющие настроиться на разговор, на основную работу.

2. Завязка – проблемная ситуация, формирующая соответствующую мотивацию на занятие.

3. Основная часть - рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.

4. Упражнения на закрепление и применение.

5. Подведение итогов, рефлексия. Для учащихся – это способ прислушаться к себе, поразмышлять о своем внутреннем состоянии и его причинах. Для руководителя – основной метод руководства процессами самосовершенствования учащихся.

6. Релаксация – расслабление, выход из интеллектуальной сферы.

Разделы курса предполагают теоретическое освещение вопросов и их практическое применение: подготовка, планирование и реализация.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа реализуется во внеурочное время на занятиях по психологии для учащихся 5 классов. Реализация программы рассчитана на 35 часа по 1 часу в неделю.

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Я познаю и развиваю свои способности. (13 часов) Формирование мотивов самопознания и развитие дивергентного мышления. Отработка способов поведения, позволяющих развивать характер и повышать веру в себя. Развитие навыков самопрезентации. Умения управлять своими эмоциями. Тренинг развития творческого мышления подростков. Знакомство, упражнение « Я вырабатываю характер», тест «Степень волевого усилия», упражнения «Самооценка воли», «Стань интересным», тренинг «Творческие способности и пути их развития», игра «Каникулы на необитаемом острове», упражнение « Ищу аргументы», игра «Если бы ты был похож..», «Снежный ком», игровые упражнения на командообразование, мозговой штурм, упражнение «Качества».

Формы проведения занятий: тренинг, круглые столы, игры, дебаты.

Раздел 2. Я в общении. Планируем коллективное творческое дело. (14 часов).

Формирование навыков эффективной коммуникации. Развитие умения совместно планировать, собирать информацию и эффективно взаимодействовать в коллективных творческих делах (КТД). Как научиться эффективным способам коммуникации. Умение отстаивать свою точку зрения. Навыки и умения ставить цели и достигать их. Коллектив и индивидуальность. Способы поведения в конфликте. Совместная работа школьников по разработке и подготовке социального проекта. Упражнение «Творческий псевдоним», игровые упражнения на командообразование, упражнение «Хитрый вопрос», упражнение «Я вырабатываю характер», упражнение «Интервью», круглый стол «Человек среди людей», упражнение «Комплимент», упражнение «Начинаем разговор», упражнение «А как другие...», упражнение «Задай вопрос», тест «Какой вы друг», тест «Можно ли тебе верить», тест «Как ты относишься к людям».

Формы проведения занятий: круглые столы, ролевые игры.

Раздел 3. Школа, я и моя семья. Реализация социального проекта. (7 часов) Получение детьми опыта самостоятельного общественного действия через подготовку социального проекта. Социальный проект «Социально успешная личность». Самодиагностика. Получение обратной связи.

Формы проведения занятий: тренинг, беседа, ролевые игры.

Методы и приемы:

- беседа и диалог на основе выдвигаемых идей и практических ситуаций;
- групповые дискуссии;
- тренинговые упражнения;
- игровые упражнения (активизирующие, ролевые и игры с элементами психодрамы);
- диагностические процедуры.

Формы контроля: рефлексия; обратная связь; самодиагностика. Формы контроля знаний. Дифференцированные карточки-задания, самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим и лабораторным работам; творческие задания.

В силу специфики предмета полагается целесообразным применять диагностические методики. Все применяемые в курсе психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности.

Диагностика внутри предмета включается в структуру урока и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. От конкретной методики можно оттолкнуться во введении к теме, использовать ее как прием в проблемном обучении, а также показать, каким образом психологическое знание реально работает на практике. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые

достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Диагностика усвоения знаний предполагает использование методик, позволяющих выявить объем и структуру усвоенных знаний. Здесь могут быть рекомендованы вербальная ассоциативная методика «Пятиминутка» и методика «Диагностика усвоения знаний» (Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: учебно-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 288 с.), сочинения на психологическую тему и другие контрольные задания. Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития подростка.

Диагностика развития предполагает использование более сложных психодиагностических методик. В виде итоговой аттестации используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий

Личностные: рефлексивный анализ положительных личностных качеств, потенциалов, способностей. **Коммуникативные:** умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; умение согласовывать усилия при достижении общей цели; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; умение передавать другим людям информацию с помощью различных средств коммуникации.

Регулятивные: умение ставить цели, планировать и оценивать свои действия; умение проявлять настойчивость и усилие для достижения поставленной цели, для преодоления трудностей; осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением; извлекать необходимую информацию из текста; определять и формулировать цель в совместной работе; учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях; осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит.

Познавательные: уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя; учиться исследовать свои качества и свои особенности; учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя; учиться наблюдать; моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные: учиться позитивно проявлять себя в общении; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей; овладевать способами позитивного разрешения конфликтов; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; учиться контролировать свою речь и поступки; учиться толерантному отношению к другому мнению; учиться самостоятельно решать проблемы в общении; осознавать необходимость

признания и уважения прав других людей; формулировать своё собственное мнение и позицию; учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Межпредметные связи:

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

При проведении уроков психологии в 5 классах необходимо использование следующих технологий:

1. Личностно-ориентированные технологии.
2. Технологию разноуровневого (дифференцированного) обучения.
3. Диалогические технологии.
4. КСО
5. Технологии проблемного обучения (исследовательский метод).
6. Коммуникативно-информационные технологии.
7. Технология учебно-игровой деятельности.
8. Технология проектной деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
1	Я познаю и развиваю свои способности.	1 1 1 1 1 1 1	https://learningapps.org/ https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/	Развитие умения участвовать в деловых беседах; в научно-исследовательских дискуссиях; развитие ценностных ориентаций, социально – личностных

		1 1 1 1 1		компетенций у учащихся. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.
	Итого	13		
2.	Я в общении. Планируем коллективное творческое дело.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	https://learningapps.org/ https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/	Создание условий для системного развития воспитательного пространства социокультурного развития личности каждого учащегося; развитие умения выполнять практические упражнения. Поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний.
	Итого	14		
3.	Реализация социального проекта.	1 1 1 1 1 1	https://learningapps.org/ https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/	Развитие ценностных ориентаций, социально – личностных компетентностей учащихся в условиях комплексного программно-целевого проектирования развития воспитания на на занятиях.
	Итого	7		
	Итого	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Использование аудиовизуальных средств

- фотографии;
- фрагменты видео на компьютере.

Методические пособия для учителя

- аудио-, видеозаписи.
- методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
- набор открыток сюжетного содержания.
- набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.
- набор тематических таблиц.
- набор фотографий видов природы, портретов людей.
- психологические тесты.
- репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Самосовершенствование личности. М.: Народное образование, 2000.
2. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Воспитай себя. М.: Народное образование, 2000.
3. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли/ Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
4. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методу ДЖ. Гилфорда и Дж. Рензулли). Для детей 9 – 14 лет. Методическое руководство. – СПб, ГП «ИМАТОН», 2009 (ГОССТАНДАРТ РОССИИ)
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
6. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А.Я. Данилюк, А.М. Кондакова, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).
7. Рыбинский В. Н., Мельченко И. В. Творческое мышление. Развивающие занятия с детьми 9-14 лет. Серия: Игра, обучение, развитие, развлечение. Издательство: Академия Развития. Год издания: 2007.
8. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М., 2000.
- 9 . Интернет ресурсы.