

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46"
муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
МБОУ "СОШ № 46"
протокол № 1
от 29.08.2024г.
Руководитель ШМО
Асташина Е.А.
Асташина

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УМР
МБОУ "СОШ № 46"
Комольцева О.И.

Комольцева О.И.

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 90/20 от 02.09.2024
И.о. директор МБОУ "СОШ № 46"
Лола В.А. Лола



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности «Час психологии»
для обучающихся 5 классов
на 2024-2025 учебный год
направление: социальное

Составитель: ШМО преподавателей
дополнительного образования

Братск
2024г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Час психологии»

Программа по предметной области «Час психолога» для 5 класса образовательных организаций составлена в соответствии с

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОСООО) (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- требованиями к результатам освоения программы основного общего образования (личностным, метапредметным, предметным);
- основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Рабочая программа «Час психолога» предназначена для обучающихся 5-х классов. Курс разработан на 1 год, рассчитан на 34 занятия по 1 часу в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса» Час психолога».

Личностные универсальные учебные действия.

Личностными результатами реализации рабочей программы будут следующие умения:

- Развитие познавательных интересов;
-
- Желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- Осознавать свои трудности стремиться к их преодолению;
- Осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе;
- Осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества;
- Признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков.

Средством достижения этих результатов служат: игры и задания, развивающие психологические процессы, развитие смыслообразования, развитие самопознания.

Регулятивные универсальные учебные действия.

В процессе реализации рабочей программы «Час психолога» учащийся научится:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий на занятиях;
- Высказывать свое предположение (версию);
- Работать по предложенному плану.

Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.

Познавательные универсальные учебные действия.

- Познание внутреннего мира личности через рассказы, игры, энергизаторы;
- Самостоятельное формулирование познавательной цели;
- Умение находить ответы на вопросы;

- Делать выводы в результате совместной работы;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Структурирование знаний;
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- Рефлексия (способность выражать свои чувства словами);
- Самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Учащийся в ходе реализации рабочей программы «Час психолога» научится:

- Оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им;
- Научится работать в паре, в группе (выполнять различные роли: лидера, исполнителя);
- Получит навыки в планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- Приобретет навыки в постановке вопросов;
- Получит навыки разрешения конфликтов;
- Получит навыки управления поведением партнера.

Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном решении проблем, интегрироваться в группу сверстников.

2. Содержание программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности «час психолога» относится к комплексным программам, направление - социальное.

Целью программы является обеспечение формирования психологического здоровья обучающихся и выполнение возрастных задач развития, а также оказание психолого-педагогической помощи учащимся в период адаптации к условиям средней школы, в формировании собственного «Я».

Задачи рабочей программы «час с психологом» включают четыре направления.

1. Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои чувства, чужие достоинства и недостатки.

2. Инструментальное направление требует формирование умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т. е. формирования личностной рефлексии.

3. Потребностно-мотивационное направление подразумевает формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, формирование умения делать свой выбор, потребность в самоизменении и личностном росте.

4. Развивающее направление предполагает формирование чувства «умелости», «компетентности», качественно нового уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы «час психолога» обусловлена необходимостью профилактики психологического здоровья учащихся.

Важную роль в сохранении здоровья и благополучия, обучающихся играет развитие чувства уверенности в себе, своих силах, самопринятия и уважения, формирование установки на преодоление школьных трудностей,

развитие компетентности их в общении, эмоциональной сферы, развитие навыков самоорганизации, самостоятельности, навыков совместной деятельности и сотрудничества.

Обучение этим жизненно важным навыкам не включено непосредственно в содержание образования. Поэтому при создании рабочей программы ««час психолога»» учитывались определяющие факторы развития обучающегося – характер его ведущей деятельности и системы взаимоотношений с окружающими людьми. Так, именно на период обучения в 5 классе выпадают такие важные события в жизни обучающегося, как адаптация к новым учебным условиям, а также начало пубертатного кризиса, от успешности протекания которых зависит дальнейшая успешность обучающегося в жизни.

Рабочая программа «час психолога» призвана помочь обучающимся (особенно в период адаптации на среднем уровне образования) осознать свои силы и индивидуальность, сформировать позитивную Я-концепцию, развить уверенность в собственных силах и навыки позитивного межличностного общения и взаимодействия.

Занятия рабочей программы «час с психологом» имеют тренинговую структуру и включают в себя:

- Психодиагностические упражнения;
- Коррекционные упражнения;
- Релаксационные упражнения;
- Дискуссии;
- Телесно - ориентированные упражнения;
- Рисуночная арт - терапия;
- Развивающие упражнения;
- Психотехнические упражнения;
- Коммуникативные игры;
- Решение проблемных ситуаций;
- Психодиагностические процедуры;
- Моделирование образцов поведения.

3. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов.
	Занятия диагностического блока	2
1.	Психологическое обследование обучающихся	1
2.	Психологическое обследование обучающихся.	1
	Здравствуй, школа,5-ыйкласс?	6
3.	Вот и пятый класс!	1
4.	Это наша школа!	1
5.	Что поможет нам учиться?	1
6.	Легко ли быть учеником?	1
7.	Чего мы боимся?	1
8.	Трудно ли быть настоящим учителем?	1
	"Я -личность"	7
9.	Кто Я, какой Я?	1
10.	Что мы можем?	1
11.	Мы нужны!	1
12.	Мечтаем!	1
13.	Я - это мои цели!	1
14.	Наше детство.	1
15.	Мое настоящее и мое будущее.	1
	Чувства и наш мир	13
16.	Имеем права чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные.	1
17.	Стыдно ли бояться?	1
18.	Имеем ли мы право сердиться и обижаться?	1
19.	Наш внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по - своему.	1
20.	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
21.	Кто в ответе за наш внутренний мир. Чему нас могут научить трудные ситуации?	1
22.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя и она обязательно найдется.	1
23.	Я и ТЫ. Я и мои друзья	1
24.	Наши «колочки».	1
25.	Что такое одиночество?	1
26.	Мы не одиноки в этом мире.	1
27.	Мы начинаем меняться. Зачем человеку меняться?	1

28.	Самое важное - захотеть меняться	1
	Конфликт и агрессия	5
29.	Конфликт или взаимодействие?	1
30.	Работа с негативными переживаниями	1
31.	Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия.	1
32.	Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?	1
33.	Учимся договариваться	1
	Занятия диагностического блока.	1
34.	Итоговая диагностика	1