муниципальное общеобразовательное учреждение  
«средняя школа №1»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании МС Протокол № \_1\_  от «\_30\_\_» \_августа\_\_ 2024\_\_ г. | Утверждена  приказом по школе № \_32/2-О\_\_  от «\_30\_\_» августа\_\_2024\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

ПО внеурочному курсу

\_\_\_\_\_\_\_\_ «Школа самопознания»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

КЛАСС\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_Тюканова Надежда Александровна \_\_**

**Ф.И.О.УЧИТЕЛЯ**

УМК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
КОЛ\_ВО ЧАСОВ \_\_34\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г. Переславль-Залесский, Ярославская область, 2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа самопознания», для обучающихся 5 класса является составной частью основной образовательной программы основного общего об­разования МОУ СШ №1 разработана в соответствии с тре­бованиями ФГОС ООО.

***Программа «Школа самопознания» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В., рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»***

**Актуальность.** В средней школе психологическое здоровье является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития.

Рабочая программа групповых занятий для младших подростков с одной стороны, обеспечивает *формирование психологического здоровья* в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — *выполняет возрастные задачи развития*.

Основные направления групповой работы по *формированию психологического здоровья*: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

* *Аксиологическое направление* учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
* *Инструментальное направление* формирует умение осознавать свои чувства, понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, причины поведения, последствия своих поступков и других людей, строить жизненные планы, помогает личностной рефлексии ребенка.
* *Потребностно-мотивационное* направление определяет наличие у подростка потребности в саморазвитии, умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

*Развивающее направление* обеспечивает формирование

* поло-ролевого поведения,
* понимание ощущения собственной целостности, активности и жизненной силы,
* осознания собственной ценности и компетентности,
* осознания себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

1. Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;
2. Формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;
3. Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;
4. Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Изучение курса *«Школа самопознания»* важно с точки зрения реализации поставленных стандартом целей образования.

**Принципы реализации программы:**

1. «Здесь и сейчас» – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.
2. Персонификация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».
3. Акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты…»).
4. Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
5. Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
6. Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии
7. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**Структурирование программного материала**.

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на ***вводную часть, основную и заключительную***.

* ***Задачей вводной части*** является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.
* ***Задания для основной части занятия*** подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.
* ***Задача заключительной части занятия*** состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «Интересное – полезное»

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности *«Школа самопознания»* дает возможность школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность другого человека в своей жизни, определить стиль собственного выбора для достижения успехов в личной и общественной жизни.

**Краткая характеристика курса**

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

***Первый блок*** *–* ***«Введение в психологию общения»*** даёт представление о

* навыках эффективного взаимодействия и сотрудничества;
* осмыслении своих отношений с одноклассниками и развитие собственных коммуникативных возможностей;
* собственном «Я» и рефлексивной позиции в сфере общения.

Сведения этого блока развивают умения школьников выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми, ориентироваться в ситуации общения.

***Второй блок – «Эмоции»***– даёт сведения о

* роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения;
* роли другого человека в смене собственных эмоций;
* выражение своих эмоций для развития отношений;
* развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

***Третий блок*** *–* ***«Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы»***– даёт сведения о

* причинах ссор, умению действовать согласованно;
* содержании понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать;
* качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества;
* отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие;
* навыках невербального общения;
* толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции.

Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче.

Сведения этого блока развивают чувствительность к себе и другому, умению адекватно выражать эмоции и проявлять сопереживание.

Обучение по программе *«Школа самопознания»* должно опираться и на опыт школьников, приводить их к осмыслению своего и чужого опыта общения, успешному решению практических задач, которые ставит перед школьниками жизнь. Такие творческие, продуктивные задачи – основа учебных пособий, а теоретические сведения, понятия даются лишь постольку, поскольку они необходимы для решения практических задач.

Преподавание курса основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний и развития коммуникативных умений – школьники анализируют примеры общения, реализуют свои высказывания в соответствии с изученными правилами.

***Программа «Школа самопознания» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В. и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»***. ***Программа «Психологическое здоровье» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.***

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре, группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

***Методические средства***

* *Психологическая информация*. Достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.
* *Интеллектуальные задания*. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
* *Ролевые методы*. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варранте.
* *Коммуникативные игры*. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.
* *Игры, направленные на развитие воображения*. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.
* *Задания с использованием терапевтических метафор*. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.
* *Задания на формирование «эмоциональной грамотности*». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
* *Когнитивные методы*. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.
* *Дискуссионные методы*. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

На занятиях используются следующие **приемы**:

* творческие задания,
* реверсированная мозговая атака,
* ассоциации,
* коллективная запись,
* эвристические вопросы,
* приемы, способствующие удержанию внимания:

- динамичность;

- наглядность;

- неофициальность;

- прямое обращение к аудитории, диалог;

- использование неожиданной информации;

- сопоставление всех «за» и «против»; юмор

**Компоненты здоровьесберегающих технологий**: *психогимнастика, релаксация.*

**Используются следующие формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

Групповая форма работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками

**ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с планом внеурочной деятельности МОУ СШ №1 курс **«***Школа самопознания»* предназначен для обучающихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 учебный год, включает в себя 34 часа внеурочной деятельности. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 5 класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

**Режим занятий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период обучения** | **Количество занятий в неделю** | **Длительность занятия /час/** | **Всего часов**  **в неделю** | **Всего часов**  **в год** |
| **5 класс** | **1** | **40 мин** | **1** | **34** |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Эти результаты в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных стандартом требований к результатам обучения учащихся:

* на уровне **личностных результатов**
* *«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.;
* на уровне **метапредметных результатов**
* *«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.;

*Курс «Школа самопознания»* помогают решению задач, которые ставятся новым стандартом при обучении литературному чтению.

Безусловно, результаты курса достигаются учащимися постепенно, при освоении ими программы обучения в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 5 класса.

**Личностными результатами** изучения курса «Школа самопознания» является формирование следующих умений:

* *осознавать* себя пятиклассником, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
* *осознавать* границы того, «что я знаю» и «что я незнаю», стремление преодоление разрыва между этими областями;
* *оценивать* усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
* *отделять* оценку поступка от оценки человека;
* *признавать* расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;
* *строит* отношения с людьми других мировоззрений.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

* *делать* выводы в результате работы класса*;*
* *осуществлять* подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтез;
* *планировать* свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
* *оценивать* правильность выполнение действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* *использовать* адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
* *в инициативном сотрудничестве* допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
* *делать простые выводы* и *обобщения* в результате совместной работы класса;
* *находить* аргументы, факты, отстаивая свое мнение;
* *уважать* позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

**Средствами формирования УУД** служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

**Критериями эффективности программы** являются:

* мотивация на саморазвитие;
* повышение коммуникативной компетентности;
* активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы**.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

1. **КЛАСС (34 ЧАСА)**
2. **ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ)**
3. **Введение в психологию общения (5 часов)**

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

1. **Стартовая диагностика (1 час).**
2. **ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)**
3. **Я и мой внутренний мир (7 часов)**

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

1. **ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 ЧАСОВ)**
2. **Конфликты и их роль в усилении Я (10 часов)**

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

1. **Я и ТЫ (4 часа)**

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

1. **Мы начинаем меняться (6 часов)**

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

1. **ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)**
2. **Заключение. Итоговая диагностика. (1 час)**

Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока, раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
| **ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ):**  **ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (5 ЧАСОВ)**  **СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)** | | | |
| **1** | **Создание группы. Сплочение коллектива.**  ***Стартовая диагностика*** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.  Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД.  *Уметь* создавать игровую атмосферу |
| **2** | **Здравствуй 5 класс!**  ***«Я пятиклассник»*** | **1** | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. |
| **3** | **Мы и наш класс** | **1** | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания.  *Использовать* важные личностные качества для выстраивания отношений. |
| **4** | **Наши учителя** | **1** | Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.  *Уметь* смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений |
| **5** | **Легко ли быть учеником?** | **1** | Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.  Ролевая игра.  *Делать простые выводы и обобщения* в результате совместной работы класса |
| **6** | **Стартовая диагностика** | **1** | Диагностика уровня адаптации:  - анкета уровня мотивации Лускановой  - диагностика уровня школьной тревожности Филлипса  - методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн  - Адаптационная карта наблюдений к методике Э.М. Александровской и Ст. Громбах |
| 1. **ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)** 2. **Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)** | | | |
| **7** | **Каждый видит мир и чувствует его по-своему** | **1** | Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии.  Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на  формирование «эмоциональной грамотности»  *Уметь* применять знания внутреннего мира для созданий отношений.  *Подчеркнуть* ответственность человека за свои чувства и мысли |
| **8** | **Чувства бывают разными** | **1** | Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Знать* словарь чувств.  *Уметь* изображать чувства.  *Развивать* интерес для познания самих себя.  *Контролировать* эмоциональные состояния.  *Развивать* адекватное самовыражение |
| **9** | **Стыдно ли бояться?** | **1** | Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  *Понимать*, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх.  *Составлять* целостный образ «Я».  *Контролировать* эмоциональные состояния.  *Развивать* адекватное самовыражение |
| **10** | **Чего я боюсь?** | **1** | Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра.  *Применять* самоанализ, рефлексию |
| **11** | **Любой внутренний мир ценен и уникален** | **1** | Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия.  *Понимать* собственный внутренний мир.  *Подчеркнуть* ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.  *Понимать*, что внутренний мир – это отражение индивидуальности.  *Знать* что такое «Я зеркальное». |
| **12** | **Работа с негативными переживаниями** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  *Уметь* наблюдать за проявлением своих эмоций. *Понимать* собственные и чужие эмоции |
| **13** | **Сила внутри меня** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия.  *Понимать* собственные и чужие эмоции.  *Дифференцировать* разные эмоции |
| 1. **ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов):** 2. **КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)** | | | |
| **14** | **Конфликты в школе, дома, на улице** | **1** | Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия.  *Осознавать* причины ссор |
| **15** | **Способы поведения в конфликте** | **1** | Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра.  *Находить* различие между само восприятием и межличностным восприятием |
| **16** | **Трудные ситуации могут научить меня** | **1** | Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация.  Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая  дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.  *Находить* конструктивное разрешение в конфликте |
| **17** | **Конфликт или взаимодействие - 1** | **1** | Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  *Выстраивать* отношения через половое различие |
| **18** | **Конфликт или взаимодействие - 2** | **1** | Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.  *Выстраивать* отношения через половое различие |
| **19** | **Что такое одиночество?** | **1** | Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  *Уметь* создавать дружеские отношения |
| **20** | **Нужно ли человеку меняться?** | **1** | Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра.  *Уметь* создавать дружеские отношения |
| **21** | **Конструктивное разрешение конфликта** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки.  Интеллектуальные задания.  Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра.  *Находить* конструктивное разрешение в конфликте |
| **22** | **Конфликт как возможность развития** | **1** | Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра.  Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.  *Находить* конструктивное разрешение в конфликте |
| **23** | **Учимся договариваться** | **1** | Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Уметь* создавать дружеские отношения |
| 1. **Я И ТЫ (4 ЧАСА)** | | | |
| **24** | **Я и мои друзья** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.  *Понимать* ценность общения с друзьями*,* роль дружбы в жизни человека  *Уметь* работать в команде |
| **25** | **У меня есть друг** | **1** | Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра.  Групповая дискуссия.  *Обсудить* проблемы подростковой дружбы*.*  *Взаимодействовать* друг с другом на основе сходств и различий  *Находить* сходные характеристики между людьми  *Уметь* замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя |
| **26** | **Я и мои колючки** | **1** | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Уметь* оценивать собственные поступки.  *Выявлять* у себя качества дружелюбия и недружелюбия |
| **27** | **Что такое одиночество?** | **1** | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Понимать,* что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.  *Уметь* давать поддержку другому человеку |
| 1. **МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)** | | | |
| **28** | **Зачем нужна уверенность в себе?** | **1** | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.  *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного. |
| **29** | **Источники уверенности в себе** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.  *Осознавать* свои качества, *повышать* самооценку.  *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного |
| **30** | **Неуверенный в себе человек** | **1** | Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие*.* Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности».  Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания.  *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного |
| **31** | **Уверенность и уважение к другим** | **1** | Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие*.* Когнитивная игра. Групповая дискуссия.  *Уметь* выстраивать отношения через уважение к другому человеку |
| **32** | **Уверенность в себе и непокорность** | **1** | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.  *Уметь* выстраивать отношения через уважение к другому человеку. |
| **33** | **Ставим цели** | **1** | Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии*.* Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Уметь* ставить перед собой цели в рамках школьного обучения  *Знать* что такое средства, способы достижения цели.  *Уметь* трансформировать мечту в цель |
| 1. **ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)** 2. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)** | | | |
| **34** | **Диагностика динамики развития УУД** | **1** | Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД |
| **Итого:** | | **34** |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока, раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата проведения занятия** |
| 1. **ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ):**  * **ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (5 ЧАСОВ)** * **СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)** | | | | |
| **1** | **Создание группы. Сплочение коллектива.**  ***Стартовая диагностика*** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.  Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД.  *Уметь* создавать игровую атмосферу |  |
| **2** | **Здравствуй 5 класс!**  ***«Я пятиклассник»*** | **1** | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.  *Уметь* поддерживать рабочую активную позицию |  |
| **3** | **Мы и наш класс** | **1** | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания.  *Использовать* важные личностные качества для выстраивания отношений. |  |
| **4** | **Наши учителя** | **1** | Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.  *Уметь* смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений |  |
| **5** | **Легко ли быть учеником?** | **1** | Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.  Ролевая игра.  *Делать простые выводы и обобщения* в результате совместной работы класса |  |
| **6** | **Стартовая диагностика** | **1** | Диагностика уровня адаптации:  - анкета уровня мотивации Лускановой  - диагностика уровня школьной тревожности Филлипса  - методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн  - Адаптационная карта наблюдений к методике Э.М. Александровской и Ст. Громбах |  |
| 1. **ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)** 2. **Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)** | | | | |
| **7** | **Каждый видит мир и чувствует его по-своему** | **1** | Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии.  Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Уметь* применять знания внутреннего мира для созданий отношений.  *Подчеркнуть* ответственность человека за свои чувства и мысли |  |
| **8** | **Чувства бывают разными** | **1** | Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности».  *Знать* словарь чувств.  *Уметь* изображать чувства.  *Развивать* интерес для познания самих себя.  *Контролировать* эмоциональные состояния.  *Развивать* адекватное самовыражение |  |
| **9** | **Стыдно ли бояться?** | **1** | Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  *Понимать*, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх.  *Составлять* целостный образ «Я».  *Контролировать* эмоциональные состояния.  *Развивать* адекватное самовыражение |  |
| **10** | **Чего я боюсь?** | **1** | Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра.  *Применять* самоанализ, рефлексию |  |
| **11** | **Любой внутренний мир ценен и уникален** | **1** | Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия.  *Понимать* собственный внутренний мир.  *Подчеркнуть* ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.  *Понимать*, что внутренний мир – это отражение индивидуальности.  *Знать* что такое «Я зеркальное». |  |
| **12** | **Работа с негативными переживаниями** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  *Уметь* наблюдать за проявлением своих эмоций. *Понимать* собственные и чужие эмоции |  |
| **13** | **Сила внутри меня** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия.  *Понимать* собственные и чужие эмоции.  *Дифференцировать* разные эмоции |  |
| 1. **ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов):** 2. **КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)** | | | | |
| **14** | **Конфликты в школе, дома, на улице** | **1** | Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия.  *Осознавать* причины ссор |  |
| **15** | **Способы поведения в конфликте** | **1** | Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра.  *Находить* различие между само восприятием и межличностным восприятием |  |
| **16** | **Трудные ситуации могут научить меня** | **1** | Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация.  Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая  дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.  *Находить* конструктивное разрешение в конфликте |  |
| **17** | **Конфликт или взаимодействие - 1** | **1** | Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  *Выстраивать* отношения через половое различие |  |
| **18** | **Конфликт или взаимодействие - 2** | **1** | Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.  *Выстраивать* отношения через половое различие |  |
| **19** | **Что такое одиночество?** | **1** | Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.  *Уметь* создавать дружеские отношения |  |
| **20** | **Нужно ли человеку меняться?** | **1** | Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра.  *Уметь* создавать дружеские отношения |  |
| **21** | **Конструктивное разрешение конфликта** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки.  Интеллектуальные задания.  Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра.  *Находить* конструктивное разрешение в конфликте |  |
| **22** | **Конфликт как возможность развития** | **1** | Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра.  Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.  *Находить* конструктивное разрешение в конфликте |  |
| **23** | **Учимся договариваться** | **1** | Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Уметь* создавать дружеские отношения |  |
| 1. **Я И ТЫ (4 ЧАСА)** | | | | |
| **24** | **Я и мои друзья** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.  *Понимать* ценность общения с друзьями*,* роль дружбы в жизни человека  *Уметь* работать в команде |  |
| **25** | **У меня есть друг** | **1** | Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра.  Групповая дискуссия.  *Обсудить* проблемы подростковой дружбы*.*  *Взаимодействовать* друг с другом на основе сходств и различий  *Находить* сходные характеристики между людьми  *Уметь* замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя |  |
| **26** | **Я и мои колючки** | **1** | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Уметь* оценивать собственные поступки.  *Выявлять* у себя качества дружелюбия и недружелюбия |  |
| **27** | **Что такое одиночество?** | **1** | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Понимать,* что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.  *Уметь* давать поддержку другому человеку |  |
| 1. **МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)** | | | | |
| **28** | **Зачем нужна уверенность в себе?** | **1** | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.  *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного. |  |
| **29** | **Источники уверенности в себе** | **1** | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.  *Осознавать* свои качества, *повышать* самооценку.  *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного |  |
| **30** | **Неуверенный в себе человек** | **1** | Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие*.* Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания.  *Уметь* отличать уверенного человека от неуверенного |  |
| **31** | **Уверенность и уважение к другим** | **1** | Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие*.* Когнитивная игра. Групповая дискуссия.  *Уметь* выстраивать отношения через уважение к другому человеку |  |
| **32** | **Уверенность в себе и непокорность** | **1** | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.  *Уметь* выстраивать отношения через уважение к другому человеку |  |
| **33** | **Ставим цели** | **1** | Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии*.* Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  *Уметь* ставить перед собой цели в рамках школьного обучения  *Знать* что такое средства, способы достижения цели.  *Уметь* трансформировать мечту в цель |  |
| 1. **ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)** 2. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)** | | | | |
| **34** | **Диагностика динамики развития УУД** | **1** | Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД |  |
| **Итого:** | | **34** |  |  |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| **Учебно-дидактический материал** | | |
|  | Диагностический материал | индивидуальные листы для ответов по диагностики УУД |
| **Технические средства** | | |
|  | Проектор | 1 |
|  | Компьютер | 1 |
|  | Принтер | 1 |
|  | Колонки компьютерные | 1 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989 год.. Москва.
2. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.
3. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.
4. Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.
5. Л. В. Строганова «Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва
6. Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.
7. Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом». Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.
8. [А. Г. Грецов](http://lib.rin.ru/authors/a-g-grecov) «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание»2011год.
9. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем.  Речь; М.: Сфера, 2010 год.
10. 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
11. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002 год