

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»  
г.Черногорск

Согласовано со  
школьным методическим  
объединением учителей  
гуманитарных наук  
протокол от 31.05.19 г.  
№ 4

Утверждено:  
приказом директора  
МБОУ СОШ № 1  
От 30.08.19 г. № 64

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Психологическая азбука»**  
социальное направление  
8б класс

Автор-составитель:  
Ропотько Надежда Васильевна  
педагог-психолог

г. Черногорск  
2019 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическая азбука» составлена на основании нормативных правовых документов федерального уровня:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373 (с последующими изменениями);
- составлена на основании локальных нормативных актов МБОУ СОШ № 1.

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека во взаимодействии с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. Д.

«Психологическая азбука» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Работа по программе проводится в рамках социального развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа курса представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социо психологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

**Основная цель программы:** формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

### Основные задачи:

- Формирование психологического здоровья.
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивного отношения к своему «Я».
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- Развитие навыков социального поведения.
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Развитие познавательной мотивации.
- Раскрытие творческого потенциала.

Курс «Психологическая азбука» представляет систему интеллектуально-развивающих занятий для учащихся в возрасте от 11 до 16 лет.

**Методы и формы работы:** групповые занятия, включающие элементы тренинга, социо-психологические игры, ролевые игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии арт-терапии, групповые дискуссии.,

## Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения данного курса учащиеся получают возможность формирования

### ➤ Личностные результаты:

Развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Уметь оценивать жизненные ситуации и поступки героев с точки зрения общечеловеческих норм.

### ➤ Метапредметные результаты :

#### ❖ Регулятивные УУД:

*Определять и формулировать* цель деятельности

*Проговаривать* последовательность действий.

Учиться *высказывать* своё предположение (версию).

Учиться *работать* по предложенному учителем плану.

Учиться обсуждать возникающие проблемы, правила.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* своей деятельности и образовательных достижений (учебных успехов).

#### ❖ Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* объекты; *систематизировать* и *классифицировать*; *обобщать*.

Усвоение информации с помощью аудиозаписи, компьютера.

#### ❖ Коммуникативные УУД:

Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной речи.

*Слушать* и *понимать* речь других.

*Отвечать* на вопросы, *рассуждать*, *описывать* явления, действия.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### ➤ Предметные результаты:

- описывать признаки предметов и узнавать предметы по их признакам;

- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления;

- обобщать, делать несложные выводы;

- классифицировать явления, предметы;

- определять последовательность событий;

- судить о противоположных явлениях;

- давать определения тем или иным понятиям;

- выявлять закономерности и проводить аналогии

## Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа курса является модульной, общим объемом 34 часа.

Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, загадки, игры, стихи, вопросы, ребусы, кроссворды и т.д., что привлекательно для младших школьников, направленные на:

*Развитие восприятия.* Существенную роль в познании ребенком окружающего мира играют его ощущения и восприятие. Они создают конкретную базу для знакомства с тем, что

находится вокруг него, для формирования мышления, являются необходимыми предпосылками практической деятельности. Развитие слуховых, осязательных ощущений. Развитие пространственных представлений. Тренировочные упражнения и дидактические игры по развитию восприятия и наблюдательности.

*Развитие памяти.* В данный курс включены упражнения на развитие и совершенствование слуховой и зрительной памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объема памяти, качества воспроизведения материала. Участвуя в играх, школьники учатся пользоваться своей памятью. В результате таких занятий у учащихся увеличивается объем зрительного и слухового запоминания, развивается смысловая память, восприятие и наблюдательность

*Развитие внимания.* К заданиям этой группы относятся: диагностика произвольного внимания; тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объема устойчивости, концентрации внимания; различные лабиринты и целый ряд игр, направленных на развитие произвольного внимания, объема внимания, его устойчивости, переключения и распределения. Выполнение заданий подобного типа способствует формированию таких жизненно важных умений, как умение целенаправленно сосредотачиваться, вести поиск нужного пути, оглядываясь, а иногда и возвращаясь назад, находить самый короткий путь, решая двух - трехходовые задачи.

*Развитие мышления.* Формирование умения находить и выделять признаки разных предметов, явлений, узнавать предмет по его признакам, давать описание предметов, явлений в соответствии с их признаками. Формирование умения выделять главное и существенное, умение сравнивать предметы, выделять черты сходства и различия, выявлять закономерности. Формирование основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе развивающих заданий и упражнений, путем решения логических задач и проведения дидактических игр.

*Развитие речи.* Речь - это вид деятельности человека, реализация мышления на основе использования средств языка (слов, их сочетаний, предложений и пр.) Развитие устойчивой речи. Обогащение и активизация словаря учащихся. Развитие умения составлять небольшие рассказы-описания, сочинять сказки. Формирование умения давать несложные определения понятиям. Игра помогает формированию фонематического восприятия слов, обогащает ребенка новыми сведениями, активизирует мыслительную деятельность, внимание, а главное - обогащает словарный запас детей и стимулирует их речь. Важная роль занимательных дидактических игр состоит еще и в том, что они способствуют снятию напряжения и страха у детей, создает положительный эмоциональный настрой в ходе урока.

*Развитие воображения* построено в основном на материале, включающем задания: дорисовывание несложных композиций из геометрических тел или линий до какого-либо изображения; выбор фигуры нужной формы для восстановления целого; вычерчивание уникальных фигур (фигур, которые надо начертить, не отрывая карандаша от бумаги и не проводя одну и ту же линию дважды); выделение из общего рисунка заданных фигур с целью выявления зашумленного рисунка; придумать по картинке рассказ; узнать по описанию; складывание и перекладывание спичек с целью составления заданных фигур.

*Задания, развивающие мышление.*

Приоритетным направлением обучения в школе является развитие мышления. С этой целью приведены задания, которые позволяют на доступном материале и на их жизненном опыте строить правильные суждения и проводить доказательства без предварительного теоретического освоения самих законов и правил логики. В процессе выполнения таких упражнений дети учатся сравнивать различные объекты, выполнять простые виды анализа и синтеза, устанавливать связи между понятиями, учатся комбинировать и планировать. Предлагаются задания, направленные на формирование умений работать с алгоритмическими предписаниями (шаговое выполнение задания)

**Календарно-тематическое планирование  
«Психологическая азбука», 8 б класс  
2019-2020 уч.год**

№№ п/п	Тема занятия	К-во час	Дата	Приме чание
<b>ТЕМА № 1. Я-КОНЦЕПЦИЯ И ЕЕ КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ</b>				
1	Я-концепция.	1	06.09	
2	Самоуважение.	2	13.09	
3			20.09	
4	Самоконтроль.	1	27.09	
5	Самозффективность.	1	04.10	
6			11.04	
7	Пол как ключевой аспект Я.	1	18.10	
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	1	25.10	
<b>ТЕМА 2. ОСНОВНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА: РЕБЕНОК, ВЗРОСЛЫЙ, РОДИТЕЛЬ</b>				
9	Три состояния личности: Ребенок.	1	08.11	
10	Три состояния личности: Взрослый.	1	15.11	
11	Три состояния личности: Родитель.	1	22.11	
12	Внутренний Ребенок: какой он?	1	29.11	
13	Естественный и приспособившийся внутренний Ребенок	2	06.12	
14			13.12	
15	Заботливый и контролирующий внутренний Родитель.	2	20.12	
16			27.12	
17	Истинный и мнимый внутренний Взрослый.	2	10.01	
18			17.01	
<b>ТЕМА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА</b>				
19	Эмоции и чувства.	1	24.01	
20	Психические состояния и их свойства.	1	31.01	
21	Напряжение.	1	07.02	
22	Настроение.	1	14.02	
23	Настроение и активность человека.	1	21.02	
24	Как управлять своим состоянием.	1	28.02	
25	Как изменить состояние?	1	06.03	
26	Возрастной аспект состояний: состояние подростков.	1	13.03	
27	Трудные ситуации и развитие.	1	20.03	
28	Стресс в жизни человека.	1	03.04	
29	Способы борьбы со стрессом.	1	10.04	
30	Умеешь ли ты сказать «Нет»?	1	17.04	
<b>ТЕМА 4. МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ</b>				
31	Мотив и его функции. «Борьба мотивов».	1	24.04	
32	Привычки, интересы и мечты.	1	08.05	
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1	15.05	
34	Итоговое занятие.	1	22.05	