

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  
9 б 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 перекалывание 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», 9 б класс  
2019-2020 уч.год**

№№ п\п	Тема занятия	К-во час	Дата	Приме чание
<b>ТЕМА № 1. ВСТРЕЧИ С САМИМ СОБОЙ</b>				
1	Что я знаю о себе?	1	26.10	
2	Мое имя. Мои имена.	1	26.10	
3	Мое уникальное «Я».	1	28.10	
4	Я глазами других.	1	28.10	
5	Как меня видят другие?	1	29.10	
6	Мои достоинства и недостатки.	1	29.10	
7	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1	30.10	
8	Как превратить недостатки в достоинства?	1	30.10	
9	Планирование времени.	1	31.10	
10	Время взрослеть.	1	32.10	
11	Как я выгляжу?	1	01.11	
12	Моя семья.	1	01.11	
13	Мои права и обязанности в семье.	1	02.11	
14	Что такое дружба?	1	02.11	
<b>ТЕМА 2. ПОЗИТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ</b>				
15	Общаться – это так легко...	1	21.03	
16	Какая бывает информация?	1	21.03	
17	Невербальная информация.	1	23.03	
18	О чем говорят наши мимика и жесты?	2	23.03	
19			24.03	
20	Как лучше подать информацию?	1	24.03	
21	Как лучше понять информацию?	1	25.03	
22	Барьеры на пути информации.	1	25.03	
23	Барьеры, которые создаю я сам.	1	26.03	
24	Каналы обработки информации.	1	26.03	
25	Стереотипы в общении.	1	27.03	
26	Позиции в общении.	1	27.03	
27	Доминантность и недоминантность в общении.	1	28.03	
28	Стили общения. Подходящий стиль общения.	1	28.03	
29	Эмоциональная тропинка.	1	30.03	
30	Доверие в общении.	1	30.03	
31	Бесконфликтное общение с «трудными людьми».	1	31.03	
32	«Трудные люди-2».	1	31.03	
33	Умею ли я слушать?	1	03.04	
34	Подведем итоги.	1	10.04	