

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол №8  
от 15 мая 2024 г

Утверждена приказом  
От 18 июня 2024 г.  
№ 01-10/371

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Психология и Я»**

Возраст обучающихся - 9 класс  
Срок реализации - 34 недели

Автор-составитель:  
Орехова Л.И.,  
учитель французского языка,  
классный руководитель

с. Кослан, 2024

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ: .....	7
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
ФОРМА КОНТРОЛЯ.....	10
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Психология и Я» разработана для занятий с учащимися 9 классов МОУ «Косланская средняя общеобразовательная школа (далее – МОУ КСОШ) относится к программам социально - педагогической направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Постановление от 28 сентября 2020 г. п 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п.
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1197 «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории МО МР «Удорский».
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1198 «О порядке формирования муниципальных социальных заказов на оказание

муниципальных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов местного самоуправления МО МР Удорский», о форме и сроках формирования отчета об их исполнении».

- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1199 «О внесении изменений в постановление администрации муниципального района «Удорский» от 29 июня 2020 года № 575 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 30 мая 2023 года №01-06/485 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 13 декабря 2023 г. № 1114 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ в МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 26 декабря 2023 г. № 1157 «об утверждении муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на 2024 год и на плановый период 2025 - 2028 годов в МО МР «Удорский».

- Устава МОУ «Косланская СОШ»

- Положение об организации внеурочной деятельности в МОУ «Косланская СОШ»

- Рабочая программа воспитания МОУ «Косланская СОШ»

Рабочая программа разработана с учетом

1. Программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

2. Авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

**Актуальность.** Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских

подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Подростки, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно подростки часто прибегают к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Предлагаемая программа психологических занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у обучающихся потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят в тренинговой форме, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

#### **Формы организации и виды деятельности:**

*Виды деятельности:* игровые, что соответствует возрастным особенностям подростка.

*Формы работы:* групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты. *Используются методы:* приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры, элементы сказкотерапии, когнитивные и дискуссионные методы.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся **9 классов**.

Количество занятий - 34 (1 час в неделю) – **34 недели продолжительность**.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**Цель:** формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации и предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир

### **Задачи:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### ***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

### ***Личностные УУД:***

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

### ***Познавательные УУД:***

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации



- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

***Регулятивные УУД:***

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

***Коммуникативные УУД:***

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

***Метапредметные результаты:***

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

## **ФОРМА КОНТРОЛЯ**

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся.

Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил.

Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общение, общительность. Трудности в общении

Виды информации, их соотношение, связь. Вербальная информация. Виды невербальной информации. Мимика, позы, личностное пространство, жесты. Другие источники информации (одежда, аксессуары и др.)

Уверенность, неуверенность, самоуверенность. Качество характера. Самовоспитание, взаимовлияние. «Нет» и его природа. Умение сказать «нет». *Ма-стерская «Тренируем уверенность».*

Барьер на пути информации. Виды барьеров.

Каналы обработки информации. Зрительные, слуховые, чувственные каналы восприятия и обработки информации. Визуал, аудиал, кинестетик.

Стереотипы общие и индивидуальные. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Их психологическое содержание. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).

Конфликт. Причины, виды. Конфликтные эмоции. Стили поведения в конфликте. *Диагностика личной стратегии поведения в конфликте.* Плюсы и минусы различных стратегий. Алгоритм анализа конфликтной ситуации.

Конструктивный выход из конфликта. Рациональное целеполагание в конфликте.

Умение слушать. *Диагностика умения слушать и слышать другого человека.*

«Трудные» люди (зануда, эгоцентрик, агрессор). Правила общения с «трудными» людьми.

Доверие, недоверие. *Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.*

Профессия. Работа. Рабочий

Понятие профессионального самоопределения. Значение профессии и работы в жизни человека. Профессиональный труд. Этапы становления профессионала.

Классификация профессий. Особенности современной ситуации в мире профессий. Понятие о предмете, целях, орудиях труда и условиях деятельности. *Методика «Формула профессии».*

Самоопределение главная задача юности. Варианты жизненного самоопределения: творческое и прагматическое самоопределение. На пороге взрослой жизни

Мировоззрение и смысл жизни. Что такое мировоззрение. Условия его формирования. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни. Диагностика

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур ок а	Тема урока	Кол. часов
1	Общаться – это так легко	1
2	Какая бывает информация?	1
3	Вербальная информация	1
4	Невербальная информация	1
5	О чем говорит наша мимика?	1
6	О чём говорят наши жесты?	1
7	Как лучше подать информацию?	1
8	Барьеры на пути информации	1
9	Барьеры, которые создаю я сам	1
10	Каналы обработки информации	1
11	Стереотипы в общении	1
12	Позиции в общении	1
13	Доминантность и недоминантность в общении	1
14	Стили общения	1
15	Подходящий стиль общения	1
16	Что такое конфликт?	1
17	Причины конфликтов	1
18	Человек в конфликте	1
19	Эмоциональная тропинка	1
20	Конфликтные эмоции	1
21	Стили поведения в конфликте	1
22	Общение с «трудными людьми»	1
23	Доверие в общении	1
24	Взаимоотношения с родителями сверстниками	1
25	Как поживаете, мои «Я»? Личность и сублично- сти	1
26	Мир профессий	1
27	Я хочу, Я могу, Я должен!	1
28	Человек и судьба. Жизненные планы.	1
29	Дорога взросления.	1
30	Духовное самоопределение (мировоззрение)	1
31	Духовное самоопределение (нравственность)	1

32	Я в «бумажном зеркале»	1
33-34	Завершающий урок	2

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса учебное оборудование**

Рабочее место учителя (компьютер, подключенный к сети Интернет)

Проекционное оборудование (проектор)

Индивидуальные компьютеры учащихся

Множительная техника

Стенды для постоянных и временных экспозиций

### **Средства обучения**

Печатные пособия (таблицы, схемы, демонстрационные карточки);

Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, сайт «Якласс», «Решу ОГЭ», «Фоксфорд» и др.);

Экранно-звуковые пособия (слайды, видеофильмы, аудиозаписи).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендованная для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант»,2004.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет; <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов; <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»; <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;

<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий». <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;