

**Ростовская область Красносулинский район село Киселево**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

---

«Утверждаю»

Директор МБОУ Киселевской СОШ

Приказ от «31» 08 2020 г. № 47

(Сергеева Л. Г.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочных занятий в 5 классе

«Поверь в себя»

Педагог-психолог Пилипенко Е.В.  
(Ф.И.О.)

Количество часов в неделю 1

Общее количество часов по плану 34

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом.

2020-2021 учебный год

## Программа занятий «Поверь в себя»

### Цель:

Создание условий для успешной психологической адаптации к обучению в основной школе.

### Задачи:

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей; пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу, умения отвечать за свои поступки;
- развитие умения осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- знакомство с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;
- развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения;
- развитие умения добиваться успеха без соперничества;
- развитие самоуважения и уважения к другим людям;
- обучение элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

### Результат освоения курса «Поверь в себя»

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате ребенок сможет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

По итогам освоения программы внеурочной деятельности обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых знаний):

- иметь представления о деструктивных зависимостях;
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать стратегии поведения в конфликте;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых умений, личностных качеств):

- уметь свободно участвовать в дискуссии;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения.

Результаты третьего уровня (зрелый уровень самосовершенствования):

- понимать необходимость ЗОЖ;
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения;

- проявлять активность в деятельности;
- ставить цели и задачи самосовершенствования.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются диагностические методы: опрос, анкетирование, наблюдение. Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях.

### **Личностные, метапредметные результаты освоения курса.**

#### Личностными результатами изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание ценности жизни во всех её проявлениях.

#### Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.

#### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться высказывать свое мнение;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий.

#### Познавательные УУД:

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью учителя;

- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

- умение слушать и слышать других людей;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение находить альтернативные способы разрешения конфликта.

#### **Структура занятий:**

Каждое занятие состоит из трех этапов: вводная часть (ритуал приветствия, объяснение понятия групповой работы, постановка целей, задач, выяснение общего настроения и самочувствия участников), основная часть (выполнение упражнений, обсуждение), заключительная часть (анализ занятия, рекомендации, ритуал прощания).

#### **Методы и формы работы:**

- тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений;
- дискуссии;
- беседы;
- «мозговой штурм»;
- мини-лекция;
- ролевые игры;
- психогимнастические упражнения;
- постановка жизненных целей и поиск путей их реализации;
- наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

#### **Диагностика:**

Во время реализации программы необходимо проведение психодиагностических процедур, направленных на выявление эмоциональных, поведенческих изменений, адаптационных возможностей и личностных свойств (методика изучения самооценки и уровня притязаний школьников Т.Дембо, С.Я.Рубинштейн, методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д.Спилбергера, методика «Дом, дерево, человек» З.Ф.Семеновой, цветовой тест Люшера).

**Материально-техническое оснащение:** Листы ватмана, фломастеры, ручки, цветные карандаши, краски, пластилин, релаксационная музыка.

## Календарно-тематическое планирование занятий

Название темы		упражнения	Всего часов	дата	
				план	факт
<b>Первый блок «Добро пожаловать в группу»</b>					
1	Знакомство.	1. «Снежный ком» 2. «Атомы и молекулы» 3. «Что значит ваше имя?» 4. Групповой рисунок.	2	3,10. 09	
2	Наши особенности.	1. «Встреча» 2. «Измерим друг друга» 3. «Орехи» 4. «Уникальность каждого»	2	17,24. 09	
3	Я – это я, и это замечательно.	1. «Футболка с надписью» 2. «Бинго!» 3. «Двадцать Я» 4. «Легкие пути ведут в тупик»	2	1,8.10	
<b>Второй блок «Доверие. Сплочение»</b>					
4	Доверие в жизни человека.	Беседа. Что такое доверие? 1. «Тест на доверие» 2. «Паровозики» 3. «Только вместе» 4. «Скульптура недоверия ~ доверия»	2	15,22. 10	
5	Я тебе доверяю.	1. «Слепой и поводырь». 2. «Тростинка на ветру». 3. «Ходит песенка по кругу»	2	29.10, 12.11	
6	Как завязать дружбу?	1. «Выбираем друзей» 2. «Объявление» 3. «Друзья»	2	19,26. 11	
7	Как поддерживать дружеские отношения?	1. «Групповая дискуссия» 2. «Испуганный ежик» 3. «Верный друг»	2	3,10.12	
<b>Третий блок «Агрессия»</b>					
8	Эмоции. Как справиться с гневом?	Беседа Какие бывают чувства и эмоции? 1. «Цвет моего настроения» 2. «Имена чувств» 3. «Притча о змее» 4. «Выставка» 5. «Эмоции в моем теле»	2	17,24. 12	
9	Эмоции. Как справиться с гневом?		2	14,21. 01	
<b>Четвертый блок «Страх, тревожность»</b>					
10	Узнаем страхи	1. «Беседа о страхах» 2. «Рисунок страха»	2	28.01, 4. 02	
11	Преодолеваем страхи	3. «Способы преодоления страха» 4. «Морское царство»	2	11,18. 02	
<b>Пятый блок «Уверенность»</b>					
12	Уверенность и неуверенность в себе.	1. «Размышления об уверенности» 2. «Сила языка» 3. «Уверенный - неуверенный - грубый» 4. «Сильные стороны»	2	25.02, 4. 03	

13	Проблема как друг	Беседа о проблемах. 1. «Герб» 2. «Диалог со своим мозгом» 3. «Воздушный шарик» 4. «Внушение» 5. «Шаги к успеху»	2	11,18. 03	
14	Наши ресурсы.	1. «Перевоплощение» 2. «Счастливое событие»	2	1,8.04	
Шестой блок «Развитие познавательных процессов»					
15	Навыки учения.	1. «Дождик» 2. «Картина на спине» 3. «Точки» 4. «Препятствия в учебе»	2	15,22. 04	
Седьмой блок «Развитие социально-коммуникативных навыков»					
16	«Я и мир вокруг меня»	1. «Я и мой мир» 2. «Двадцать желаний» 3. «Ресурсы» 4. «Строим город» 5. «Чему я научился?» 6. «Пожелание»	4	29.04 6, 13, 20.05	
Всего			34 ч.		

### Тематическое планирование

Наименование тем	Всего часов	Форма контроля
1. Блок «Добро пожаловать в группу»	6	Диагностика
2. Блок «Доверие. Сплочение»	8	
3. Блок «Агрессия»	4	
4. Блок «Страх, тревожность»	4	
5. Блок «Уверенность»	6	
6. Блок «Развитие познавательных процессов»	2	
7. Блок «Развитие социально-коммуникативных навыков»	4	Диагност. исследован.
Всего	34	

«Согласовано»

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Киселевская СОШ № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

\_\_\_\_\_ **Финагеева М.Н.**

(подпись руководителя МС)

(Ф.И.О.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ Киселевская СОШ

\_\_\_\_\_ **Л.Б.Карпова**

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

(число)

(месяц)

«Согласовано»

Протокол заседания  
методического совета

МБОУ Киселевская СОШ № 1

от 31.08 2020 г

Финагеева Финагеева М.Н.  
(подпись руководителя МС) (Ф.И.О.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Киселевская СОШ

Л.Б. Карпова Л.Б. Карпова

31 08 2020 года  
(число) (месяц)