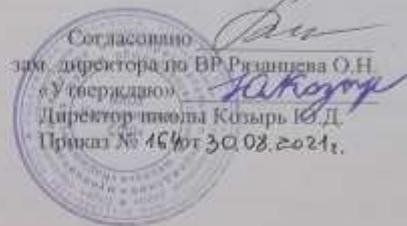


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАРЫШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
протокол № 4 от 27.08.2021 года.



Направление: СОЦИАЛЬНОЕ.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вид деятельности: курс «В здоровом теле, здоровый дух».

Педагог внеурочной деятельности:
Кузнецова Татьяна Александровна
Возраст обучающихся: 12-13 лет.
Срок реализации: 1 год.

п. Механизаторов, 2021 год

Пояснительная записка.

Актуальность программы определена тем, что общение в жизни детей младшего школьного и подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако у обучающихся существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность не всегда имеет возможность реализоваться в силу разных причин как дома в окружении родителей, так и в стенах школы.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и отсутствует благоприятное общение в семье. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у ребенка чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

В основе программы поставлена задача развития эмоционально-личностной сферы обучающихся и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Цель: развитие у обучающихся коммуникативных навыков для построения и развития своего «Я».

Задачи:

- формирование психологической культуры;
- формирование представлений о себе и своей индивидуальности;
- развитие коммуникативной компетентности (в том числе через спортивно - игровую деятельность);
- обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие умения слушать других людей;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессии;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- повышения социальной компетентности;

- информирование обучающихся о способах планирования своего времени, соблюдении режима труда-отдыха согласно возрастным нормам.

Организация деятельности курса.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся по одному часу один раз в неделю. Количество часов в году – 35. В реализации программы участвуют обучающиеся 7 класса.

Принципы программы:

- принцип коллективности обучения и воспитания детей;
- принцип наглядности (выражает необходимость формирования у обучающихся представлений и понятий на основе всех чувственных восприятий предметов и явлений);
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при организации их деятельности;
- принцип актуальности (создание условий для повышения мотивации к диалоговому общению, стремлению конструктивно разрешать возникающие конфликты в семье и среди сверстников);
- принцип практической направленности (содержание занятий кружка направлено на практическую деятельность обучающихся: примеры из жизни педагога, личные примеры детей; развивающие игры; аудио и видео материалы; постоянное диалоговое взаимодействие членов группы и др.);
- принцип ориентации (осуществляется учебно-практическое знакомство со многими разделами психологии, удовлетворяет познавательный интерес обучающихся к проблемам данной науки, расширяет кругозор).

Принципы организации курса:

- добровольное участие;
- диалогизация взаимодействия, то есть полноценное межличностное общение на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников;
- самодиагностика, рефлексия, то есть самораскрытие участников, осознание ими собственных личностно-значимых проблем и путей их решения.

Ожидаемые результаты освоения курса.

Учащиеся должны знать: общие понятия, представленные в программе; механизмы и способы взаимодействия с людьми в различных жизненных ситуациях.

Учащиеся должны уметь: применять имеющиеся знания, умения, навыки в реальных жизненных ситуациях.

Предполагаемые результаты.

- овладение обучающимися определенными психологическими знаниями;
- овладение обучающимися приемами конструктивного взаимодействия;
- умение обучающихся правильно управлять своими эмоциональными реакциями;
- совершенствование обучающимися навыков общения.

Формы и методы занятий.

- знакомство с научно-популярной литературой, связанной с психологией;
- решение конкретных задач;
- самостоятельная работа;
- работа в парах, в группах;
- диагностика (тесты, опросники, анкеты);
- тренинг.

***Учебно-тематический план
на 1 год 35 часов.***

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знакомство с миром психологии.	2
2.	Познай себя.	7
3.	Секреты общения.	7
4.	Развивай себя.	7
5.	Подвижные игры.	12
	Итого	35

Содержание программы.

Программа включает в себя 5 разделов:

1. **Знакомство с миром психологии (2 часа).** Данный раздел программы информирует обучающихся о науке психология, ее развитии и возможностях применения в современном мире и имеет следующие темы: знакомство обучающихся с потенциальными возможностями применения психологии в жизни. Практические упражнения. История применения психологии. Психология в наши дни.
2. **Познай себя (7 часов).** Данный раздел позволяет обучающемуся ответить на следующие вопросы: Кто я? Каким меня видят другие? Что такое мой характер? Темперамент. Что это такое? Как я познаю мир? Как я справляюсь со стрессом? Что я знаю о себе? Общительный ли вы человек? Я – лидер? Позволяет обучающемуся узнать о себе много интересной информации по следующим темам: Тренировка памяти. Внимание. Эмоции и чувства человека. Мое воображение и умение фантазировать. Изучение профессиональных склонностей обучающихся. Аффилиация. Уровень притязаний на успех.

3. **Секреты общения (7 часов).** Данный раздел направлен на как можно больше полное развитие коммуникативной компетентности обучающего (как младшего школьника, так и подростка), является центральным, одним из основных в программе и включает в себя следующие темы: Зачем нужно знать себя? Я глазами других. Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Ярмарка достоинств. Ищу друга. Почему люди ссорятся? Барьеры общения. Предотвращение конфликтов. Умение слушать. Уверенное и неуверенное поведение. Нужна ли агрессия? Пойми меня. Мои проблемы. Обиды. Критика. Compliments или лесть.
4. **Развивай себя (7 часов).** Данный раздел подразумевает закрепление ранее изученного материала и представляет новые методы самопознания, подводит обучающихся к самостоятельному использованию полученных знаний. Имеет следующие темы: Груз привычек. Зачем нужен этикет. Может ли человек управлять собой? Умение вести беседу. Как повлиять на отношение окружающих к вам? Сказкотерапия. Чем мне могут помочь компьютер и интернет? Телесно-ориентированная терапия. Упражнения на осмысление своих возможностей. Знакомство с эффективными способами снятия внутреннего напряжения. Приемы саморегуляции. Навыки невербального общения. Багаж в дорогу.
5. **Подвижные игры (12 часов).** Проводятся через каждые два занятия. Способствуют большей двигательной активности, что в лучшую сторону сказывается на физическом и психологическом здоровье обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Справочно-энциклопедическая литература.
2. Аудио, видео файлы.
3. Раздаточный материал к методикам.

Список литературы.

1. Быстров Н. Н. Сборник социально-педагогических задач-проб и практических упражнений по социализации школьников в 5 – 6 классах// Научно-методический журнал заместителя директора по воспитательной работе, № 3, 2008 г.
2. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
3. Желдак и. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков С коррекцией семейного воспитания. М., 2001.
4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.

6. Пайвина Е. Ю. Волонтер-лэнд: Первичная профилактика аддиктивного поведения. – Глазов, 2004 г.
7. Пайвина Е. Ю. Профилактика аддиктивного поведения подростков: теория и практика. Книга 2. - Ижевск, 2005 г.
8. Петрусинский В. В. Игры для интенсивного обучения. - М.: Прометей, 1991.
9. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
10. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003.
11. Фопель К Технология ведения тренинга. М., 2004 г.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012 г.
13. Хухлаева О. В. "Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)", Издательство: Генезис, 2005 г.
14. Циклы классных часов. Блок «Узнай себя»// Классный руководитель, № 1, 2007 г.

Для обучающихся:

1. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щепланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.
2. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
3. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
4. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол – во часов	Дата проведения
1	Вводное. Знакомство с миром психологии.	Знакомство обучающихся между собой. Формулировка правил поведения на занятиях. Создание благоприятных условий для работы группы, начало освоения обучающимися активного стиля общения.	1	
2	Что такое психология? Зачем она нужна? История психологии.	Раскрытие содержания программы. Знакомство обучающихся с потенциальными возможностями применения психологии в жизни. Практические упражнения.	1	
3		Подвижные игры.	1	
4	Познай себя. Введение.	Потенциальные возможности человека. Книга рекордов Гиннеса. Люди необычных способностей. Выдающиеся люди мира. Притча «Все в твоих руках»: просмотр и обсуждение.	1	
5	Кто я?	Я-образ. Самопрезентация. Умение видеть в себе то, чего не видят другие. Умение рассказать о себе. Упражнения: «Кто я?», «Автобиография», «Обмен «визитками». Понятия «личность» и «индивидуальность». Упражнение «Я – подарок человечества». Мультфильм «Ежик должен быть колючим»: просмотр и обсуждение.	1	
6		Подвижные игры.	1	
7	Каким меня	Я в своих глазах и в глазах	1	

	видят другие?	окружающих. Упражнение «Голосуйте за меня!». «Сказка о волшебных зеркалах». Развитие навыков самосознания и самовоспитания, формирование толерантности к себе. Чтение стихотворения В. Берестова и его анализ. Упражнение «Золотой и смоляной стул». Мультфильм «Позитивное видение»: просмотр и обсуждение.		
8	Что такое мой характер?	Особенности головного мозга и успехи в определенных областях человеческой деятельности. Тест «Какой твой характер?». Упражнение «Какие из свойств характера я отмечаю в себе?». Метод экспресс – анализа характера, основанный на четырех врожденных признаках. Мультфильм «Моя жизнь»: просмотр и обсуждение.	1	
9		Подвижные игры		
10	Темперамент. Что это такое?	Темперамент человека и его виды: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Тест на определение темперамента. Тест на темп деятельности. Притча «Два волка»: просмотр и обсуждение.	1	
11	Как я познаю мир?	Классификация людей по их активности в течение дня. Тест «Жаворонки, совы и голуби». Основные системы восприятия и переработки информации: визуалы, аудиалы, кинестетики. Направленность личности: экстраверт или интроверт. Притча «Интервью с Богом»: просмотр и обсуждение.	1	
12		Подвижные игры		

13	Тренировка памяти.	Понятие о памяти. Зачем нужна память? Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Упражнения для проверки особенностей памяти, проверки слуховой, зрительной памяти. Установление ассоциативных связей. Правила тренировки памяти. Видео «Улыбнись!»	1	
14	Секреты общения. Зачем нужно знать себя? Я глазами других.	Беседа, «Кто я? какой я?», горячий стул. Беседа, работа в кругу, ассоциации.	1	
15		Подвижные игры.	1	
16	Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги..	Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная» Беседа, «угадай эмоцию», «назови эмоцию», «изобрази эмоцию», «балл эмоций».	1	
17	Ярмарка достоинств. Ищу друга.	Игра «ярмарка достоинств». Незаконченные предложения, объявление «ищу друга».	1	
18		Подвижные игры.	1	
19	Почему люди ссорятся? Барьеры общения.	Упражнение «Встреча на узком мостике», тесты, разбор ситуаций. Разыгрывание сюжетов, обсуждение, случаи из жизни обучающихся.	1	
20	Мои проблемы.	Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение; отработка навыков решения проблем - беседа, «диалог со своим мозгом», «шарик».	1	
21		Подвижные игры.		
22	Обиды.	Выйти на понятие «обида», на способы того, как с ней справляться - беседа, рисунок обиды, обсуждение.	1	

23	Критика.	Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику - работа в кругу, обсуждение, «Я-сообщение».	1	
24		Подвижные игры.	1	
25	Развивай себя. Груз привычек.	Беседа, самораскрытие, релаксация - совершенствование навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.	1	
26	Зачем нужен этикет. Может ли человек управлять собой?	«День рождения», обсуждение - формирование положительной установки к этикету и общепринятым нормам поведения. Как управлять своими эмоциями		
27		Подвижные игры.	1	
28	Умение вести беседу.	«Поговорим», обсуждение - знакомство с правилами умения вести беседу, формирование соответствующих навыков.	1	
29	Как повлиять на отношение окружающих к вам?	Разбор ситуаций, обсуждение и выработка рекомендаций.	1	
30		Подвижные игры.	1	
31	Знакомство с эффективным и способами снятия внутреннего напряжения. Приемами саморегуляции и.	Повторение и отработка: - способов, связанных с управлением дыхания; - способов, связанных с управлением тонусом мышц, движением; - способов, связанных с воздействием слова; - способов, связанных с использованием образов; - способов активизации ресурсного состояния.	1	
32	Планирование	Что такое тайм-менеджмент?	1	

	своего времени.	Как грамотно использовать свое время?		
33		Подвижные игры.	1	
34	Багаж в дорогу.	Упражнение «Чемодан».	1	
35		Анкетирование - закрепление положительного эмоционального состояния.	1	

Прочитано, прошнуровано
и скреплено печатью

11

Лист № 1
Директор МКОУ «Нарышкинская СОШ»
Ю. Л. Козыр, (подпись)

