

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации города Ижевска
МБОУ "СОШ №26 с углубленным изучением отдельных предметов"

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № 8
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Шайхутдинова Г.Н.

Приказ № 80
от «31» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Профильной группы

«Познай себя»

для обучающихся 3-7 классов

Ижевск, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Познай себя» разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС НОО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. №1576)
- ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. №1598,
- Концепцией программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017 г. №1155-р;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 01.10.2013 №30067);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. №81);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. №09-1672

Рабочая программа кружка по психологии для обучающихся 3-7 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
 2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
 3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
 4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
 5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
 6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
 7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
 8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
- Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:
- осознание себя в позиции школьника;
 - умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
 - умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
 - способность справляться со страхами, обидами, гневом;
 - умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
 - умение справляться с негативными эмоциями;
 - стремление к изучению своих возможностей и способностей;
 - успешная адаптация в социуме.

Программа **обеспечивает преемственность** с образовательными программами урочной деятельности по предметам «Математика», «Русский язык», «Технология», «Окружающий мир», «Изобразительное искусство», «Физическая культура», результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС НОО. Программа **направлена** на достижение планируемых результатов ФГОС, личностных и метапредметных УУД.

Взаимосвязь с программой воспитания

Данная программа разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально-значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Программа данного кружка представляет систему **развивающих занятий** для учащихся 3-7 классов и рассчитана на 36 недель, по одному часу в неделю в каждом классе.

Форма организации деятельности на занятии: групповые, индивидуальные, фронтальные.

Приемы преподавания:

- Словесные (беседы, чтение сказки, рассказов)
- Практические (упражнения, задания, игры)

Ожидаемые результаты кружковой деятельности

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом в зрелыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости

димости

- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантно относиться к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Личностные УУД:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- 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 мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения.
- Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

К результатам относятся **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), **опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.**

Тематическое планирование

3 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды учебной деятельности на занятии
Раздел 1. Я – фантазер. 20 часов			
1	Я – третьеклассник.	3	Участвуют в беседе по теме занятия, отрабатывают навыки, находят собственные способы решения в различных жизненных ситуациях. Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.
2	Кого можно назвать фантазером?	3	
3	Я умею фантазировать!	3	
4	Моисны.	3	
5	Я умею сочинять!	2	
6	Мои мечты.	3	
7	Фантазии и ложь	3	
Раздел 2. Я и моя школа. 14 часов			
8	Я и моя школа.	3	
9	Что такое елень.	3	
10	Я и мой учитель.	2	
11	Я и мой учитель.	3	
12	Как справиться с «Немогучками».	3	
Раздел 3. Я и мои родители. 8 часов			
13	Я и мои родители.	3	Разбор сказок на данную тему
14	Я умею просить прощения.	3	

15	Почему родители наказывают детей?	2	тему. Рефлексия по каждой теме.
Раздел 4. Я и мои друзья. 12 часов			
16	Настоящий друг.	3	Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.
17	Умею ли дружить?	3	
18	Трудности в отношениях с друзьями.	3	
19	Ссора и драка.	3	
Раздел 5. Что такое сотрудничество? 18 часов			
20	Что такое сотрудничество?	3	
21	Я умею понимать другого.	3	
22	Я умею договариваться с людьми.	3	
23	Мы умеем действовать сообща.	3	
24	Что такое коллективная работа?	3	
25	Мы коллектив!	1	
26	Итоговое занятие.	2	тестирование
		Итого: 72 часа	

Тематическое планирование

4 класс

№п/п	Тема занятий	Кол-вочасов	Виды учебной деятельности на занятии	
Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (20 часов)				
1	Мое лето.	2	Участвуют в беседе по теме занятия, отрабатывают навыки, находят собственные способы решения в различных жизненных ситуациях. Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.	
2	Кто Я?	2		
3	Какой – большой или маленький?	2		
4	Мои способности.	2		
5	Мой выбор, мой путь	3		
6	Мой внутренний мир	3		
7	Кого я могу пустить в свой внутренний мир?	3		
8	Что значит верить?	3		
Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (14 часов)				
9	Мое детство.	3		
10	Мое детство.	3		
11	Я изменяюсь.	3		
12	Мое будущее.	3		
13	Каким бы я хотел стать в будущем?	2		
Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (6 часа)				
14	Мое будущее.	3		
15	Хочу вырасти здоровым человеком!	3		
Раздел 4. Я – интеллигентный человек (12 часов)				
16	Кто такой интеллигентный человек?	2		
17	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2		
18	Что такое идеальное Я?	3		
19	Хочу вырасти свободным человеком:	3		
20	Для этого нужно?	2		
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (20 часов)				
21	Кто такой свободный человек?	3		
22	Права и обязанности школьника	2		
23	Что такое «право уважение»?	2		
24	Права и обязанности.	2		
25	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	2		
26	Как разрешать конфликты мирным путем?	2		
27	Как вести себя во время конфликта.	3		
28	Я – четвероклассник.	2		
29	Итоговое занятие.	2	тестирование	
		Итого: 72 часа		

Рабочая программа кружковой деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы О.В.Хухлаевой.

Предлагаемый курс психологических занятий в 5-7 классах направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению благоприятного психологического климата в классе.

Ожидаемые результаты

освоения курса кружковой деятельности для 5-7 классов

Личностные результаты

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты Регулятивные

УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;

— планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуальности учебной деятельности;

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантно относиться к другому человеку.

Предметные результаты

— осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;

— уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;

— применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
1	Зачем человеку занятия психологией ?	2
2	Мини-сочинение «Счастье – это...»	2
3	Кто я, какой я?	2
4	Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных»	2
5	Я – могу	2
6	Я нужен!	2
7	Я мечтаю	2
8	Мини-сочинение «Мои мечты»	2
9	Я – это мои мечты	2
10	Я – это мое детство.	2
11	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2
12	Чувства бывают разные.	2
13	Стыдно ли бояться?	2

14	Имею ли я право сердиться и обижаться?	2
15	Коллективный рисунок «Рисуем обиду»	2
16	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2
17	Любой внутренний мир ценен и уникален.	2
18	Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир»	2
19	Трудные ситуации могут научить меня.	2
20	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	2
21	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	2
22	Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила»	2
23	Я и мои друзья.	2
24	У меня есть друг.	2
25	Я и мои «колючки»	2
26	Что такое одиночество?	2
27	Я не одинок в этом мире.	2
28	Коллективный рисунок на тему «Счастье»	2
29	Нужно ли человеку меняться?	2
30	Нужно ли человеку меняться?	2
31	Коллективная работа «В нашем классе стало лучше»	2
32	Коллективная работа «В нашем классе стало лучше»	2
33	Самое важное – захотеть меняться.	2
34	Самое важное – захотеть меняться.	2
35	Письмо самому себе с пожеланиями на будущее.	2
36	Заключительное занятие по курсу 5 класса	2
		Итого: 72 часа

Тематическое планирование

6класс

№ п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
1.	Я повзрослел	2
2.	У меня появилась агрессия	2
3.	Как выглядит агрессивный человек?	2
4.	Как звучит агрессия?	2
5.	Конструктивное реагирование на агрессию	2
6.	Практическая работа «Управление гневом»	2
7.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
8.	Учимся договариваться	2
9.	Учимся договариваться	2
10.	Практическая работа «Договор»	2
11.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2
12.	Источники уверенности в себе	2

13.	Какого человека мы называем неуверенным в себе	2
14.	Практическая работа «Признаки уверенного, Неуверенного и агрессивного человека»	2
15.	Я становлюсь увереннее	2
16.	Уверенность и самоуважение	2
17.	Уверенность и уважение к другим	2
18.	Уверенность и уважение к другим	2
19.	Уверенность в себе и милосердие	2
20.	Уверенность в себе и непокорность	2
21.	Практическая работа «Умение сказать «нет»	2
22.	Что такое конфликт?	2
23.	Конфликты в школе, дома, на улице	2
24.	Способы поведения в конфликте	2
25.	Тест «Стиль поведения в конфликте»	2
26.	Конструктивное разрешение конфликтов	2
27.	Практическая работа «Стили поведения в конфликтах»	2
28.	Конфликт как возможность развития	2
29.	Готовность к разрешению конфликта	2
30.	Практическая работа «Деловая игра «Конфликт»	2
31.	Что такое ценности	2
32.	Ценности и жизненный путь человека	2
33.	Тест «Ценностные ориентации»	2
34.	Ценности подростков	2
35.	Практическая работа «Мои ценности»	2
36.	Заключительное занятие	2
		Итого: 72 часа

Тематическое планирование

7класс

№ п\п	Наименование тем курса	Кол-во часов
1	Почему нам нужно изучать чувства?	2
2	Основные законы психологии эмоций.	2
3	Запреты на чувства.	2
4	Эффект обратного действия.	2
5	Передача чувств по наследству.	2
6	Как избежать негативных чувств по наследству.	2
7	Психогигиена эмоциональной жизни.	2
8	Психогигиена эмоциональной жизни (продолжение).	2
9	Как мы получаем информацию о человеке.	2
10	Учимся понимать жесты и позы.	2
11	О чём говорят твои жесты?	2
12	О чём говорит поза тела?	2
13	Разнообразие жестов.	2
14	Невербальные признаки обмана.	2
15	Понимание причин поведения людей.	2
16	Понимание причин поведения людей (продолжение).	2
17	Впечатление, которое мы производим.	2
18	Как произвести хорошее впечатление?	2
19	Из чего складывается впечатление о человеке.	2
20	Из чего складывается впечатление о человеке (продолжение).	2
21	Способы понимания социальной информации.	2
22	Виды социальной информации.	2
23	Влияние эмоций на познание.	2
24	Эмоции и чувства.	2
25	Эмоции и чувства.	2
26	Привлекательность человека.	2
27	Привлекательность человека.	2
28	В чём заключается привлекательность человека?	2
29	Взаимность или обоюдная привлекательность.	2
30	Взаимность или обоюдная привлекательность (продолжение).	2
31	Дружба. Четыре модели общения.	2
32	Первая модель общения.	2
33	Вторая модель общения.	2
34	Третья модель общения.	2
35	Четвёртая модель общения	2
36	Заключительное занятие по курсу 7 класса	2
		Итого: 72 часа

Список литературы

1. *Айзенк Р.* Познай свои способности! М., 1992.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. *Вачков И. В.* Психология для малышей. М.: Педагогика–Пресс, 1996.
4. *Гамезо М. В., Домашенко И. А.* Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
5. *Добрович А. Б.* Воспитательная психология и психогигиена общения. М., 1887.
6. *Дубровина И. В.* Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В. В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. *Коломинский Я. Л.* Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. *Колтачников В. В.* Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. *Никитин Б. П.* Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. *Овчарова А. В.* «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.
13. *Пекелис В.* Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
14. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В. Д. М., 1990.
15. Психология. Словарь // под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского, М., 1990.
16. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И. В. М.: Академия, 1995.
17. *Самоукина Н. В.* Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
18. *Сафонова Л. В.* Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
19. Тактильная память // составитель Матюгин И. Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
20. *Тихомирова Л. Ф.* Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10–14 лет. М.: Рольф, 2001.
21. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т. В. С-Петербург, 1994.
22. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
23. *Хухлаева О. В.* «Тропинка к своему Я». Программа формирования психического здоровья младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
24. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л. В. Первоуральск, 1997.
25. *Шмаков С. А.* Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
26. *Шуркова Н. Е.* Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
27. Энциклопедия практического самопознания // составитель А. И. Красило. М., 1994.