

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Энтузиастская школа имени Героя Советского Союза В.И.Шибанкова»**

**«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол №1 от 25.08.2023**

**«Согласовано»
Заместитель директора по УР
Н.А.Сачкова _____**

**«Утверждаю»
Директор школы
И.В.Холодова _____
Приказ № 185 от 25.08.2023**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Час психологического общения»
(направление-организация педагогической поддержки)
для обучающихся 5 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: **Маковеева Е.В.**
педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час психологического общения» для обучающихся 5 классов составлена на основе:

«Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и элементов содержания, представленных в Универсальном кодификаторе, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.), Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672

Рабочая программа разработана на основе Положения об организации внеурочной деятельности реализующего в образовательном процессе федеральные государственные образовательные стандарты общего образования МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И.Шибанкова».

Программа «Час психологического общения» реализует направление по развитию личности во внеурочной деятельности в 5 классах. Главное назначение данного курса: формирование навыков общения и культуры поведения обучающихся, развитие и совершенствование их нравственных качеств, ориентация на общечеловеческие ценности, развитие самосознания учащихся, личностное развитие каждого, сплочение и совершенствование классного коллектива как значимой социально – психологической группы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЧАС ОБЩЕНИЯ»

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относится воспитание свободной, творческой, инициативной, ответственной и саморазвивающейся личности. Без такой личности невозможно успешное общественное развитие. Приоритетной целью российской системы образования является развитие обучающихся: личностное, познавательное, общекультурное. Личность ученика становится центром внимания педагогики. Для реализации этой цели разработан Федеральный государственный стандарт, предусматривающий в учебном плане образовательных учреждений раздел «Внеурочная деятельность» по различным направлениям развития личности.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры и являться неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в учебном заведении. Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологический час общения» относится к комплексным программам, направление – организация педагогической поддержки.

Целью рабочей программы «Психологический час общения» является обеспечение формирования психологического здоровья учащихся и выполнение возрастных задач развития, а также оказание психолого-педагогической помощи учащимся в период адаптации к условиям средней школы, в формировании собственного «Я».

Задачи рабочей программы «Психологический час общения» включают четыре направления.

- 1. Аксиологическое** направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои чувства, чужие достоинства и недостатки.
- 2. Инструментальное направление** требует формирование умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т. е. формирования личностной рефлексии.
- 3. Потребностно-мотивационное** направление подразумевает формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, формирование умения делать свой выбор, потребность в самоизменении и личностном росте.
- 4. Развивающее направление** предполагает формирование чувства «умелости», «компетентности», качественно нового уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности

МЕСТО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа реализуется в объеме 34 часов (1 час в неделю) в 5-х классах.

Обучающиеся 11-13 лет, включая учащихся с ОВЗ и детей с инвалидностью.

Периодичность занятий – 1 час в неделю и продолжительностью в 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы «Психологический час общения» обусловлена необходимостью профилактики психологического здоровья учащихся.

Важную роль в сохранении здоровья и благополучия учащихся играет развитие чувства уверенности в себе, своих силах, самопринятия и уважения, формирование установки на преодоление школьных трудностей, развитие компетентности их в общении, эмоциональной сферы, развитие навыков самоорганизации, самостоятельности, навыков совместной деятельности и сотрудничества.

Обучение этим жизненно важным навыкам не включено непосредственно в содержание образования. Поэтому при создании рабочей программы «Психологический час общения» учитывались определяющие факторы развития учащегося – характер его ведущей деятельности и системы взаимоотношений с окружающими людьми. Так, именно на период обучения в 5 классе выпадают такие важные события в жизни учащегося, как адаптация к новым учебным условиям, а также начало пубертатного кризиса, от успешности протекания которых зависит дальнейшая успешность учащегося в жизни.

Рабочая программа «Психологический час общения» призвана помочь учащимся (особенно в период адаптации на среднем уровне образования) осознать свои силы и индивидуальность, сформировать позитивную Я-концепцию, развить уверенность в собственных силах и навыки позитивного межличностного общения и взаимодействия.

Занятия рабочей программы «Психологический час общения» имеют тренинговую структуру и включают в себя:

- психодиагностические упражнения;
 - коррекционные упражнения;
 - релаксационные упражнения;
 - дискуссии;
 - телесно-ориентированные упражнения;
 - рисуночная арт-терапия;
 - развивающие упражнения;
 - психотехнические упражнения;
 - коммуникативные игры;
 - решение проблемных ситуаций;
 - психодиагностические процедуры;
 - моделирование образцов поведения.
-

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Освоение программы в 5 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные универсальные учебные действия.

Личностными результатами реализации рабочей программы «Психологический час общения» будут следующие умения:

- Развитие познавательных интересов;
- Желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- Осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- Осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе;
- Осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества;
- Признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков.

Средством достижения этих результатов служат: игры и задания, развивающие психологические процессы, развитие смыслообразования, развитие самопознания.

Регулятивные универсальные учебные действия.

В процессе реализации рабочей программы «Психологический час общения» учащийся научится:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий на занятиях;
- Высказывать свое предположение (версию);
- Работать по предложенному плану.

Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.

Познавательные универсальные учебные действия.

- Познание внутреннего мира личности через рассказы, игры, энергизаторы;
- Самостоятельное формулирование познавательной цели;
- Умение находить ответы на вопросы;
- Делать выводы в результате совместной работы;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Структурирование знаний;

- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- Рефлексия (способность выражать свои чувства словами);
- Самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Учащийся в ходе реализации рабочей программы «Психологический час общения» научится:

- Оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им;
- Научится работать в паре, в группе (выполнять различные роли: лидера, исполнителя);
- Получит навыки в планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- Приобретет навыки в постановке вопросов;
- Получит навыки разрешения конфликтов;
- Получит навыки управления поведением партнера.

Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном решении проблем, интегрироваться в группу сверстников.

Формы учета оценки планируемых результатов: 1. Опрос 2. Наблюдение 3. Диагностика: нравственной самооценки; этики поведения; отношения к жизненным ценностям; нравственной мотивации. 4. Анкетирование учащихся и родителей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, Формы мероприятия
1	Раздел 1. Введение в курс «Психологический час общения». Вводное занятие. Здравствуйтесь.	1ч	8.09.2022	Игровая	Групповая, игры на знакомство
2	«Что такое психология?»	1ч	15.09.2022	Познавательная	Групповая
3	Раздел 2. Здравствуй, пятый класс! Я – пятиклассник.	1ч	22.09.2022	Творчество, игровая	проект
4	Узнай свою школу.	1ч	29.09.2022	Игровая	Брейн-ринг
5	Что поможет мне учиться?	1ч	06.10.2022	Творчество	проект
6.	Легко ли быть учеником?	1ч	13.10.2022	Игровая	анкетирование
7	Легко ли быть учеником? (диагностическое)	1ч	20.10.2022	Диагностика	анкетирование
8	Чего я боюсь?	1ч	27.10.2022	Познавательная деятельность	Исследования
9	Мои проблемы и трудности.	1ч	10.11.2022	Познавательная деятельность	Индивидуальная, круглый стол, тренинг
10	Ставим цели.	1ч	17.11.2022	Творчество	Проект
11	Раздел 3. Я – личность. Мои внутренние силы.	1ч	24.11.2022	Социальное творчество	самопрезентация

12	Я – могу.	1ч	01.12.2022	Познавательная	Тренинг
13	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1ч	08.12.2022	Игровая	квиз
14	Чувства бывают разные.	1ч	15.12.2022	Познавательная	Круглый стол
15	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1ч	22.12.2023	Познавательная	Беседа
16	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1ч	29.12.2023	Познавательная	Беседа
17	Внутренняя сила.	1ч	12.01.2023	Творчество	Мастер-класс
18	Раздел 4. Я – часть команды. Работа в команде.	1ч	19.01.2023	Творчество	тренинг
19	Все мы разные, все мы похожи.	1ч	26.01.2023	Игровая	тренинг
20	Раздел 5. Я и общение. Я глазами других.	1ч	02.02.2023	Игровая	Тренинг
21	Я и мои друзья.	1ч	09.02.2023	Игровая	Групповая, проект
22	Избавляемся от скованности в общении.	1ч	16.02.2023	Игровая Творчество	Игра «Крокодил»
23	Конфликтология.	1ч	23.02.2023	Игровая Познавательная Творчество	Групповая, тренинг
24	Конфликт или взаимодействие?	1ч.	02.03.2023	Творчество	Беседа
25	Уроки вежливости.	1ч	09.03.2023	Игровая	Групповая
26	Познаем секреты делового общения.	1ч	16.03.2023	Познавательная	Круглый стол

27	Учимся понимать и договариваться.	1ч	23.03.2023	Познавательная	Тренинговые упражнения
28	Тренинг толерантных отношений.	1ч	06.04.2023	Познавательная	тренинг
29	Раздел 6. Я – физическое. Мы растем, мы меняемся.	1ч	13.04.2023	игровая	беседа
30	Как быстро снять мышечное напряжение и расслабиться.	1ч	20.04..2023	игровая	групповая
31	Развиваем воображение, выразительность движений.	1ч	27.04.2023	игровая	Игры «Муха», «Фанты» и др.
32	Язык телодвижения.	1ч	04.05.2023	игровая	беседа
33	Раздел 7. Заключение. Мой успех.	1ч	18.05.2023	творчество	проект
34	Мой успех. Подведение итогов.	1ч	25.05.2022	творчество	Круглый стол

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы мероприятия
1	Раздел 1. Введение в курс «Психологический час общения». Вводное занятие. Здравствуйтесь.	1	8.09.2022	Групповая, игры на знакомство
2	«Что такое психология?»	1	15.09.2022	Групповая
3	Раздел 2. Здравствуй, пятый	1	22.09.2022	проект

	класс! Я – пятиклассник.			
4	Узнай свою школу.	1	29.09.2022	Брейн-ринг
5	Что поможет мне учиться?	1	06.10.2022	проект
6	Легко ли быть учеником?	1	13.10.2022	анкетирование
7	Легко ли быть учеником? (диагностическое)	1	20.10.2022	анкетирование
8	Чего я боюсь?	1	27.10.2022	Исследования
9	Мои проблемы и трудности.	1	10.11.2022	Индивидуальная, круглый стол, тренинг
10	Ставим цели.	1	17.11.2022	Проект
11	Раздел 3. Я – личность. Мои внутренние силы.	1	24.11.2022	самопрезентация
12	Я – могу.	1	01.12.2022	Тренинг
13	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1	08.12.2022	квиз
14	Чувства бывают разные.	1	15.12.2022	Круглый стол
15	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	22.12.2023	Беседа
16	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	29.12.2023	Беседа
17	Внутренняя сила.	1	12.01.2023	Мастер-класс
18	Раздел 4. Я – часть команды. Работа в команде.	1	19.01.2023	тренинг
19	Все мы разные, все мы похожи.	1	26.01.2023	тренинг
20	Раздел 5. Я и общение. Я глазами других.	1	02.02.2023	Тренинг
21	Я и мои друзья.	1	09.02.2023	Групповая, проект
22	Избавляемся от скованности в	1	16.02.2023	Игра «Крокодил»

	общении.			
23	Конфликтология.	1	23.02.2023	Групповая, тренинг
24	Конфликт или взаимодействие?	1	02.03.2023	Беседа
25	Уроки вежливости.	1	09.03.2023	Групповая
26	Познаем секреты делового общения.	1	16.03.2023	Круглый стол
27	Учимся понимать и договариваться.	1ч	23.03.2023	Тренинговые упражнения
28	Тренинг толерантных отношений.	1ч	06.04.2023	тренинг
29	Раздел 6. Я – физическое. Мы растем, мы меняемся.	1ч	13.04.2023	беседа
30	Как быстро снять мышечное напряжение и расслабиться.	1ч	20.04..2023	групповая
31	Развиваем воображение, выразительность движений.	1ч	27.04.2023	Игры «Муха», «Фанты» и др.
32	Язык телодвижения.	1ч.	04.05.2023	беседа
33	Раздел 7. Заключение. Мой успех.	1ч	18.05.2023	проект
34	Мой успех. Подведение итогов.	1ч	25.05.2022	Круглый стол
