

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Полевской лицей» Курского района Курской области**

Рассмотрено на заседании
МО учителей гуманитарного цикла
Протокол №1 от «29» августа 2023г.
Руководитель МО
 /Ю.В.Халина/

Принято на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «30» августа 2023г
Председатель педагогического совета
 /Е.В.Самофалова/

Утверждаю
Директор лицея
 /А.А. Алтухов /
Приказ № 1-114
от «31» августа 2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса
внеурочной деятельности**

**«Услышь себя»
для 8 «В» класса
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
педагог-психолог
Ефремова Анна Леонидовна

д. Полевая
2023 год

Пояснительная записка

Программа для обучающихся 8 класса. Групповые занятия для детей проводятся в рамках плана работы педагога-психолога с обучающимися 8 класса по 40 минут 2 раза в неделю в рамках внеурочной деятельности. На развивающие занятия для детей 8 класса отводится 68 часов за учебный год.

Цель программы: развитие познавательной, эмоционально-волевой сферы подростков, повышение самостоятельности и расширение возможности их общения в современном обществе, через преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психологического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Задачи программы:

развитие внимания, памяти, мышления, пространственных представлений;
оснащение коммуникативными навыками и обучение способам выражения эмоций (тревога, агрессия, положительные эмоции и другое);
формирование образа «Я», навыков самопознания;
мотивация подростков на обращение к своему внутреннему миру, на анализ собственных поступков;
развитие способности к эмпатии, уважительному отношению к другим людям.

Принципы развивающей работы

Принцип приоритетности интересов обучающегося определяет отношение работников организации, которые призваны оказывать каждому обучающемуся помощь в развитии с учетом его индивидуальных образовательных потребностей.

Принцип системности - обеспечивает единство всех элементов коррекционной работы: цели и задач, направлений осуществления и содержания, форм, методов и приемов участников.

Принцип непрерывности коррекционной работы на всем протяжении работы на всем протяжении обучения школьников с учетом их изменений.

Принцип вариативности предполагает создание программ коррекционной работы образовательных потребностей и возможностей психофизического развития.

Общая характеристика развивающего курса

1. Диагностика познавательной сферы и эмоционального восприятия
2. Развитие когнитивных процессов "Я познаю мир".
3. Развитие эмоционально-личностной сферы ребенка.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы ребенка.
5. Развитие социальных и коммуникативных умений.
6. Развитие эмоционально-личностной сферы и поведения "Познавая себя и других"
7. Развитие эмоционально-личностной сферы "Профессиональное самоопределение».
8. Развитие навыков саморегуляции «Я учусь владеть собой».

Структура уроков психологического развития Материал каждого занятия рассчитан на 40 минут.

1. Вводная часть. Задачей вводной части является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального состояния. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

2. Основная часть. Тренировка психических механизмов, лежащих в основе познавательных способностей: памяти, внимания, воображения, мышления. Задания, используемые на этом этапе занятия, не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их увеличивается от занятия к занятию.

Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Однако для предотвращения снижения интереса обучающихся к повторным выполнением одного и того же задания обеспечивается разнообразием внешнего оформления содержания ряда заданий, но сохраняется единство их внутренней психологической направленности. Реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

3. Заключительная часть. Задача заключительной части: подведение занятия, обсуждение результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы обучающихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данной заключительную часть занятия так же включаются упражнения на дыхание, расслабление, упражнения выполняются под музыку.

Планируемые результаты развивающих занятий

Личностные:

- наличие умения сотрудничать с окружающими людьми (поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия, уважительное отношение к иному мнению, осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, осуществление самоконтроля в процессе деятельности);
- наличие навыков саморегуляции;
- наличие адекватных представлений о собственных возможностях;
- наличие осознания способов достижения поставленных жизненных целей, своего места в мире.

Предметные:

- распознавать и выражать свои эмоции;
- управлять своим поведением в зависимости от эмоционального состояния;
- элементам логического рассуждения;
- выделять существенные признаки и закономерности предметов;
- сравнивать предметы, понятия;
- уметь копировать образец, различать цвета, анализировать и удерживать зрительный образец;
- самостоятельно выполнять задания;
- осуществлять самоконтроль, оценивать себя, искать и исправлять свои ошибки.

Содержание программы

Развитие познавательной сферы:

Развитие внимания, памяти, мышления; приобретение знаний об окружающей действительности, способствующих к улучшению социальных навыков; формирование развернутой монологической и диалогической речи. Умение

правильно и последовательно излагать свои мысли, соблюдая правила построения сообщения; становление понятийного аппарата и основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнение и обобщения; расширение словарного запаса.

Самопознание. Что я знаю о себе:

Формирование способности к самопознанию; зачем нужно знать себя, свое тело, свой внутренний мир; умение определять личностные качества свои и других людей; формирование адекватной самооценки; достоинства и недостатки; навыки осуществления контроля за своей деятельностью, овладение контрольно-оценочными действиями.

Развитие коммуникативных навыков. Я и другие:

Становление умения владеть средствами общения; формирование установок на взаимодействие и доброжелательное отношение к одноклассникам; формирование коллективного обсуждения заданий; установление позитивных взаимоотношений с окружающими: выслушивать товарищей, корректно выражать свое отношение к собеседнику и способности выражения собственного мнения, формирование позитивного образа «Я».

Развитие эмоционально-волевой сферы:

Чувства, сложности идентификация чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние; формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния; понятие зависимости, понятие «соблазн», «вредные привычки». Химические и эмоциональные зависимости; отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых; понятие группового давления и принятие собственного решения; формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения; поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению; понятие насилия и права защищать свои границы; формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя; понятие «конфликт», отработка умения выхода из конфликтных ситуаций; коррекция агрессивности обучающихся.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
	Развитие познавательной сферы	15
1.	Развитие внимания, памяти, мышления	1
2.	Развитие внимания, памяти, мышления	1

3.	Развитие внимания, памяти, мышления	1
4.	Приобретение знаний об окружающей деятельности, способствующих улучшению социальных навыков	1
5.	Формирование развернутой монологической и диалогической речи	1
6.	Становление понятийного аппарата и основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения и обобщения	1
7.	Становление понятийного аппарата и основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения и обобщения	1
8.	Развитие зрительной и слуховой памяти	1
9.	Восприятие времени и пространства	1
10.	Восприятие времени и пространства	1
11.	Тренинг «Выражение чувств»	1
12.	Практикум «Расскажи о себе»	1
13.	Тренинг «Услышь свой голос»	1
14.	Тренинг «Услышь свой голос»	1
15.	Тренинг «Мир профессий»	1
	Самопознание. Что я знаю о себе.	15
16.	Формирование способности к самопознанию	1
17.	Формирование способности к самопознанию	1
18.	Формирование адекватной самооценки	1
19.	Формирование адекватной самооценки	1
20.	Достоинства и недостатки	1

21.	Навыки осуществления контроля за своей деятельностью, овладение контрольно-оценочными действиями	1
22.	Навыки осуществления контроля за своей деятельностью, овладение контрольно-оценочными действиями	1
23.	Речевой этикет	1
24.	Коллектив. Личностно-групповое общение.	1
25.	Барьеры общения: внешние и внутренние.	1
26.	Тренинг. «Снятие эмоционального напряжения после учебного дня»	1
27.	Тренинг. «Снятие эмоционального напряжения после учебного дня»	1
28.	Самовоспитание.	1
29.	Тренинг «Наши эмоции»	1
30.	Тренинг «Наши эмоции»	1
	Развитие коммуникативных навыков. Я и другие.	14
31.	Становление умения владеть средствами общения	1
32.	Формирование установок на взаимодействие и доброжелательное отношение с одноклассниками	1
33.	Установление позитивных взаимоотношений с окружающими: выслушивать товарищей, корректно выражать свое отношение к собеседнику.	1
34.	Установление позитивных взаимоотношений с окружающими: выслушивать товарищей, корректно выражать свое отношение к собеседнику.	1
35.	Способности выражения собственного мнения, формирование позитивного образа «Я»	1

36.	Способности выражения собственного мнения, формирование позитивного образа «Я»	1
37.	Что такое стресс. Способы помощи в стрессовых ситуациях.	1
38.	Что такое стресс. Способы помощи в стрессовых ситуациях. Решение ситуационных задач	1
39.	Отработка навыков саморегуляции и самоконтроля кинезиологическими методами.	1
40.	Отработка навыков саморегуляции и самоконтроля кинезиологическими методами.	1
41.	Как подготовиться к итоговой контрольной работе или экзамену.	1
42.	Обобщающее занятие. «Карта моей будущей жизни»	1
43.	Тренинг "Я и другие"	1
44.	Тренинг «Познай себя и других»	1
	Развитие эмоционально волевой сферы	24
45.	Чувства, сложности идентификации чувств	1
46.	Формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния	1
47.	Понятие зависимости, понятие «соблазн», «вредные привычки». Химические и эмоциональные состояния.	1
48.	Понятие зависимости, понятие «соблазн», «вредные привычки». Химические и эмоциональные состояния.	1
49.	Отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых	1
50.	Понятие группового давления и принятие собственного решения	1

51.	Формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения	1
52.	Поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению	1
53.	Понятие насилия и права защищать свои границы	1
54.	Формирование навыков противостояния групповому давлению и осознания права о необходимости защищать себя	1
55.	Понятие «конфликт», отработка умения выхода из конфликтных ситуаций	1
56.	Мой внутренний мир. Кто Я? Какой Я?	1
57.	Мой внутренний мир. Кто Я? Какой Я?	1
58.	Мои способности.	1
59.	Мое настроение.	1
60.	Мое настроение.	1
61.	Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье.	1
62.	Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье.	1
63.	Грусть. Обида. Гнев.	1
64.	Грусть. Обида. Гнев.	1
65.	Как управлять эмоциями?	1
66.	Понятие «конфликт», отработка умения выхода из конфликтных ситуаций	1

67.	Коррекция агрессивности обучающихся	1
68.	Коррекция агрессивности обучающихся	1

Формы контроля результативности и динамики развития обучающихся

Стартовый: позволяет определить исходный уровень развития обучающихся

Текущий:

- прогностический, т.е. проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, т.е. контроль, за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящий в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и оперирующийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполнения операций с образцом.

Итоговый:

тестирование;

практические задания;

самооценка и самоконтроль определение обучающимся границ своего своих возможностей.

Способы определения результативности и динамики развития обучающегося отслеживается по психологическим методикам:

1. Методика «Пьерона-Рузена» (оценка концентрации внимания);
2. Тест «Избирательность внимания» (Тест Г. Мюнстерберга);
3. Методика «10 слов» А.Р. Лурия;
4. Методика «Изучение самооценки личности старшеклассника»
5. Шкала личности тревожности;
6. Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут);

7. Методика – Мотивация учебной деятельности: уровни и типы (Добровская И.С.);
8. Методика «Незаконченные предложения» Д. Сакс, Р. Леви (модификационный вариант);
9. Шкала личностной тревожности;
10. Анкета «Мои интересы».

Литература, используемая при составлении программы

1. Альманах психологических тестов. – М.: КСП, 2019.
2. Бабкина Н.В. Формирование саморегуляции познавательной деятельности у детей с ОВЗ в различных условиях обучения// Дефектология. 2022. - №6.
3. Бабкина Н.В., Баулина Н.С., Бибик Л.И. Опыт использования занятий развивающего цикла в учебном процессе// Наука и школа. – 2011.-№1.
4. Диагностика и коррекция ОВЗ у детей; Пособие для учителей и специалистов коррекцией и развивающего обучения/Под ред.С.Г. Шевченко. –М.: АРКТИ, 2018.
5. Зак А.З. Методы развития интеллектуальных способностей у детей. – М.: ИНТЕРПРАКС, 2020.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: ВЛАДОС, 2020.

