Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сланцевская средняя общеобразовательная школа №3»

Приложение
к плану внеурочной деятельности
на 2023-2024 учебный год
по обновленному ФГОС,
утвержденному приказом
31.08.2023г. №22

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Уроки общения»

Возраст – 10-11 лет

Составитель:
Смирнова Ю.Ю.,
педагог-психолог

2023г.

Пояснительная записка.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Программа внеурочной деятельности обучающихся «Уроки общения» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное». Курс занятий «Уроки общения» рассчитан для учащихся 5 классов. Занятия проходят 1 раз в неделю по одному часу в классе, что составляет 34 часа в год.

Направление данной программы - коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы учащихся, формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме. В целом программа способствует гармонизации отношений учащихся с окружающей средой. На занятиях они не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке. В программе коррекционно-развивающих занятий, разработанной для учащихся коррекционных классов, учтены особенности их психического и личностного развития, результаты мониторинга за прошлые годы, рекомендации ПМПК. Развивающий и оздоравливающий эффект возникает в процессе включенности подростка в коррекционную деятельность, в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между ребятами и специалистом.

Содержание тем программы

Интеллектуальное и личностное развитие обучающихся в новых измененных условиях являются залогом их успешной адаптации, как учебной, так и социальной, а также залогом сохранения их психического здоровья. Это определяет основное содержание программы.

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Содержание	Универсальные учебные действия (УУД)	Кол-во

					часов
1	Занятие 1. Введения в мир психологии.	Формирование мотивации познания своих особенностей, повышение внимания к своему психофизиологическому здоровью	Ознакомительная беседа. Упражнение «У кого игрушка», Игра «Угадай, кто это...»	Познакомиться с новыми понятиями, проявлять собственную активность в получение знаний **-П,** строить речевое высказывание в устной форме, правильно формулировать вопросы к собеседнику, отвечать на поставленные вопросы **–Р,** работая в группе, учитывать мнение товарищей, вступать в диалог, вести дискуссию, аргументировано доказывать свою точку зрения – **К**, стремиться к приобретению новых знаний, расширять кругозор, формировать познавательные мотивы, понимать необходимость самопознания и саморазвития-**Л**.	1
2	Занятие 2. Я – это я – 1. Кто я? Какой я?	Развитие процесса самопознания, самоанализа образа «Я»	Упражнения «Кто я? Какой я?», Игра «Угадай, чей голос», «Те, кто…», «Кого загадал ведущий?», «Угадай, кому письмо».		1
3	Занятие 3. Я – это я – 2. Каков я на самом деле?	Развитие позитивной Я-концепции, самопринятие	Беседа «Зачем человеку надо знать самого себя?», «Нарисуй свою роль», Работа со сказкой.	Мотивация на самопознание, самоизучение, формировать положительную самооценку, адекватную Я-концепцию, осознавать самоценность, развивать процесс рефлексии-**Л,** строить речевые высказывания в устной форме, уметьотвечать на вопросы **–Р,** работая в группе, учитывать мнение товарищей, вступать в диалог, вести дискуссию, аргументировано доказывать свою точку зрения – **К**	1
4	Занятие 4. Я – это я – 3. Я индивидуальность.	Формирование адекватных представлений о себе, развитие способности принимать другого человека	Методика «Твое имя», Методика «Моя вселенная», Релакс-упражнение «Физический покой».		1
5	Занятие 5. Я – это я – 4. Посвящение себе.	Развитие понимания самоценности человеческого «Я»	Методика «Самооценка», Упражнение «Комплименты», Игра «Ярмарка достоинств».		1
6	Занятие 6. Я – могу – 1.	Развитие навыков самоанализа, формирование позитивной	Игра «Мой портрет в лучах солнца», «Чьи ладони», «Моя		1

		самооценки	ладошка», «Я могу, я умею».		
7	Занятие 7. Я – могу – 2.	Воспитание культуры эмоционального общения, анализ эмоционального опыта	Упражнение «Спутанные цепочки», «Потерянное «могу»», Работа со сказкой.	Проводить анализ своих эмоций и чувств, своего внутреннего состояния - **Л**, правильно выражать их, формируя новый эмоциональный словарь, правильно аргументируя свой выбор – **К,** учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать негативные проявления**– Р,** моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи, активизировать словарь**- П**	1
8	Занятие 8. Я познаю себя.	Закрепление навыков самоанализа, развитие способности к самокритике	Тест «Какой я?», Упражнение «Диалог со своим мозгом», Упражнения «Изобрази эмоцию».		1
9	Занятие 9. Точка опоры.	Развитие понимания ответственности за свои слова, действия и поступки, позитивное принятие окружающего мира	, Упражнение «Я-высказывания», Упражнение «Тройка», Релакс-упражнение «Горная вершина», Обсуждение темы.		1
10	Занятие10. Я нужен.	Формирование уверенности в себе, адекватного своего поведения	Беседа «Я нужен!», «Что нужно школьнику?», «Кто нужен школьнику?», «Кому нужен я», Упражнение «Здравствуй, я тебе рад!», Работа со сказкой.	Познакомиться с новыми понятиями, проявлять собственную активность в получение знаний-**П,**, высказывать суждения из личного опыта, учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его**–К,** формирование познавательных мотивов, понимание необходимости самопознания и саморазвития-**Л**.	1
11	Занятие11. Я мечтаю.	Формирование мотивации к процессу самораскрытия, совершенствование навыков общения	Беседа «Зачем люди мечтают?», «Закончи предложение», Игра «Объявление о друге», Упражнение «Откровенно говоря…», Работа со сказкой.		1
12	Занятие 12. Три «Я»!-1 Я – это мое прошлое.	Формирование процесса самоанализа, способности к самокритике	Беседа «Мое детство…», Упражнение «Мой портрет», «Беседа»		1

13	Занятие 13. Три «Я»!-2 Я – это мое настоящее.	Формирование процесса самоанализа, саморазвития	Беседа «Мое настоящее…», «Превратись в возраст», Игра «Отгадай животное».	Учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников, прогнозировать последствия своих поступков-**Р,** анализировать, сравнивать явления, происходящие ситуации, обобщать полученнуюинформацию, уметь делать выводы –**П,** учиться позитивно проявлять себя в общении, слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению, позволяя ему иметь и выражать свою точку зрения - **К**	1
14	Занятие 14. Три «Я»!-3 Я – это мое будущее.	Формирование процесса самоанализа, саморазвития, умения принятия чужой точки зрения	Игра «Встреча», «Цели», Рисунок «Будущего…», Работа со сказкой.		1
15	Занятие 15. Чувства бывают разные -1 - Чувство собственного. достоинства.	Развитие навыков самоанализа собственных достоинств и недостатков	Обсуждение темы Обсуждение «Галерея достоинств человека», Игра «Закончи предложения», «Изобрази чувство», «Отрицательный герой», «Подростки чувствуют», «Испорченный телефон», Работа со сказкой, Творческое задание «Коллаж моих достоинств».		1
16	Занятие 16. Чувства бывают разные-2 - Мои чувства.	Воспитание чувства гуманного отношения друг к другу и всему живому, коррекция межличностных отношений	Игра «Никто не знает», «5 фотографий», «Войди в роль», «Что я делаю», Работа со сказкой.		1
17	Занятие 17. Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг.	Развитие понимания «границ» в общении с людьми	Обсуждение темы, Упражнение «Ты прав, и ты прав…», «Веселый счет», «Кто как злится», «Что я делаю», Работа со сказкой.	Познакомиться с новыми понятиями, активизировать понятийный словарь, уметьмоделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи происходящего - **П,** учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать негативные проявления**–Р,** активизировать познавательные мотивы,	1
18	Занятие 18. Чувства бывают разные-4 - Стыдно ли бояться?	Оценка собственного опыта решения проблемных ситуаций, готовности брать ответственность за принятие решений	Игра «Отгадай чувство», «Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников», Работа со сказкой.		1

19	Занятие 19. Чувства бывают разные-5 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	Анализ причин возникновения конфликта, осознание собственного опыта переживания конфликтов	Обсуждение способов решения конфликтных ситуаций, Игра «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился», «Помоги маме», Работа со сказкой.	понимать необходимость самопознания и саморазвития-**Л**, учиться высказывать суждения из личного опыта, выполнять разные роли, самостоятельно решать проблемы общения, работая в группе, учитывать мнение товарищей, вступать в диалог, вести дискуссию, аргументировано доказывать свою точку зрения– **К.**	1
20	Занятие 20. Я и мой внутренний мир.	Развитие умения (навыков) анализа ситуаций в общении	Обыгрывание ситуации «В классе», «Найди слово», Тест «Умеешь ли ты слушать?», Упражнение «Разъясни понятия».		1
21	Занятие 21. Я в этом мире.	Осознание важности жить в согласии с собой и другими людьми, проявление значимости собственного «Я»	«Психологические примеры», «На уроке», «Взрослые и подростки», Работа со сказкой.		1
22	Занятие 22. Уникальность моего «Я».	Развитие процесса осознания ценности своего «Я», принятие «Я» другого человека	Обсуждение темы «Психологические примеры», Упражнение «Слухи», Игра «Пойми меня».		1
23	Занятие 23. Кто в ответе за мой внутренний мир?	Развитие умения (навыков) анализа ситуаций	Обсуждение темы, «Внутренний мир», «С чем ты согласен?», Упражнение «Письмо себе любимому», Работа со сказкой.		1
24	Занятие 24. Трудные ситуации могут научить меня.	Развитие умения анализировать особенности своего поведения и окружающих людей	«Самое длинное», «Объясни значение», «Копилка трудных ситуаций», Игра «Зубы и мясо».		1

25	Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Активизация процесса самопознания, самоанализа	Обсуждение темы, Упражнение «Катастрофа», Игра «Вопрос - ответ» «Тест», Работа со сказкой.	Развивать процесс рефлексии, мотивацию на самопознание, самоизучение, формирование положительной самооценки, адекватной Я -концепции - **Л,** анализировать свое внутреннее состояние, эмоциональный настрой **– П,** планировать цели и пути самоизменения, совершенствования - **Р**	25
26	Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие.	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	«Объясни слова», «Слон», «Сколько друзей», «Реальное и виртуальное общение», Упражнение «Моя компания», Тест «Ваша компания», Работа со сказкой.		1
27	Занятие 27. Я и мои друзья.	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	Обсуждение темы, «Что изменилось», «Загадай друга», «Самые непохожие», «Что я делаю, если…», «Надо ли наказывать, и как», Работа со сказкой.		1
28	Занятие 28. Я и мои «колючки».	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	Обсуждение темы, «Покажи ситуацию», «Мои колючки», «Мои липучки», «Стихи», «Выбери нужное», Работа со сказкой.	Анализировать, сравнивать явления, происходящиесобытия, возникающие ситуации, обобщать полученную информацию, уметь делать выводы –**П,** активизировать познавательные мотивы, понимать необходимость самопознания и саморазвития-**Л**, формировать мотивацию на позитивное общение, развивать потребностьв общении и со сверстниками, и с взрослыми людьми, понимать другую точку зрения, воспитывать толерантность в отношении к «не таким как все» - **К**, учиться	1
29	Занятие 29. Трудности в школе.	Приобретение опыта снятия эмоционального напряжения, внутренней нестабильности	Обсуждение темы, «Да», «Два подсказчика», «Другими словами», «Трудные ситуации», Работа со сказкой.		1
30	Занятие 30. Трудности дома	Осознание собственных проблем, мотивация на их анализ, поиск и принятие решения	Обсуждение темы, «Объясни слова», «5 фотографий», «Волк-коза», «Трудные ситуации», Работа со сказкой.		1

31	Занятие 31. Другие культуры-другие друзья.	Формирование положительной Я-концепции, мотивация на самоанализ и самосовершенствование	Обсуждение темы, «Другие приветствия», «Другие имена», «Что общего», Работа со сказкой.	контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников**Р**.	1
32	Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?	Развитие навыков анализа своего эмоционального состояния, умения работать с ним	Обсуждение темы, «Что ел на обед», «Подросток, слон, карандаши», «Самый-самый», «Я изменился», «С чем ты согласен», Работа со сказкой.		1
33	Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.	Сформировать условия для развития умения выбирать модель поведения	Обсуждения темы, «Покажи предмет», «Четыре буквы», «Хвастовство», «Что важно подросткам», «Хочется больше свободы», «Когда дети начинают взрослеть», Работа со сказкой.		1
34	Занятие34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.	Закрепление навыков позитивного общения с окружающими	«Объясни слова», «Хвастовство в парах», «Рекламный агент», «Письмо самому себе», Работа со сказкой.		1
Итого					34

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол - во часов
1	Занятие 1. Введения в мир психологии.	1
2	Занятие 2.Я – это я -1.Кто я? Какой я?	1
3	Занятие 3. Я – это я -2. Каков я на самом деле?	1

4	Занятие 4.Я – это я -3. Я индивидуальность.	1
5	Занятие 5.Я – это я-4.Посвящение себе.	1
6	Занятие 6. Я – могу -1	1
7	Занятие 7. Я – могу -2	1
8	Занятие 8.Я познаю себя.	1
9	Занятие 9. Точка опоры.	1
10	Занятие10. Я - нужен!	1
11	Занятие11.Я - мечтаю…	1
12	Занятие 12. Три «Я»!-1 Я – это мое прошлое.	1
13	Занятие 13. Три «Я»!-2 Я – это мое настоящее.	1
14	Занятие 14. Три «Я»!-3 Я – это мое будущее.	1
15	Занятие 15.Чувства бывают разные-1 - Мои чувства.	1
16	Занятие 16. Чувства бывают разные-2 - Чувство собственного достоинства.	1
17	Занятие 17. Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг.	1
18	Занятие 18. Чувства бывают разные-4 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
19	Занятие 19. Чувства бывают разные-5 - Стыдно ли бояться?	1
20	Занятие 20. Я и мой внутренний мир.	1
21	Занятие 21. Я в этом мире.	1
22	Занятие 22. Уникальность моего «Я»	1
23	Занятие 23.Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
24	Занятие 24.Трудные ситуации могут научить меня…	1
25	Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
26	Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие.	1
27	Занятие 27. Мои друзья.	1
28	Занятие 28. Я и мои «колючки».	1
29	Занятие 29. Трудности в школе.	1
30	Занятие 30. Трудности дома.	1
31	Занятие 31. Другие культуры – другие друзья.	1
32	Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?	1
33	Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.	1
34	Занятие 34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.	1
		34

Планируемые результаты

Метапредметными результатами реализации программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Личностные УУД:

- внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе, понимание необходимости самопознания и саморазвития и т.д.)
- самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я- концепции социальной роли ученика и т.д.)
- смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

Регулятивные УУД:

- учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников
- учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их
- прогнозировать последствия своих поступков,
- определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе
- учиться высказывать своё предположение хода работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото)
- анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе
- моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению
- учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его
- учиться понимать чувства, эмоции и поступки других людей
- овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов
- развивать потребность в общении и со сверстниками, и со взрослыми людьми.