

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Республики Тыва**  
**Республиканское общеобразовательное учреждение**  
**«Республиканская Школа-Интернат «Тувинский Кадетский Корпус»**

РАССМОТРЕНО


на педсовете

\_\_\_\_\_

протокол №1 от  
«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель НМР



Сарыглар С.А.  
протокол №1 от  
«31» августа 2023 г.



Монгуш С.Г.  
приказ №265 от  
«31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «АЗБУКА ПСИХОЛОГИИ»  
для обучающихся 5 класса

КЫЗЫЛ 2023

## Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности учеников 5-6 класса реализуется по социальному направлению. Программа «Азбука психологии» разработана на два года занятий с 5 по 6 класс и рассчитана на поэтапное освоение материала на занятиях во внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут и предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Форма организации – внеурочное занятие.

### Ожидаемые результаты

Итогом работы по данной программе является улучшение навыков общения детей друг с другом. Дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия:

### Личностные УУД:

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

### Метапредметные УУД:

- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

## Содержание программы 5 класса

### Раздел 1 Введение в психологию

#### Введение в психологию. Я-пятиклассник.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

### Раздел 2. Я – это Я.

#### 1. Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

#### 2. Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

#### 3. Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

**4. Я мечтаю.**

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

**5. Я – это мои цели.**

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

**6. Я – это мое детство.**

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

**7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.**

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.**

**8. Чувства бывают разные.**

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

**9. Стыдно ли бояться?**

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

**10. Имею ли я право сердиться и обижаться?**

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир**

**11. Каждый видит и чувствует мир по-своему.**

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

**12. Любой внутренний мир ценен и уникален.**

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

### **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.**

**13. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...**

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

**14. Проявление внутренней силы в трудной ситуации.**

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

### **Раздел 6. Я и ты.**

### 15. Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

### 16. У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

### 17. Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

### 18. Одиночество.

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

### 19. Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

## Раздел 7. Мы начинаем меняться.

### 20. Нужно ли человеку меняться.

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

### 21. Самое важное - захотеть меняться.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

### 22. Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

| Содержание разделов                              | Количество часов |               |
|--|------------------|---------------|
|  | Аудиторные       | Внеаудиторные |
| Введение в психологию                            | 1                | 0             |
| Я – это Я  | 8                | 2             |
| Я имею право чувствовать и выражать свои чувства | 3                | 2             |
| Я и мой внутренний мир                           | 2                | 1             |
| Кто в ответе за мой внутренний мир               | 2                | 1             |
| Я и ты   | 6                | 2             |
| Мы начинаем меняться                             | 2                | 1             |
| Всего  | 24               | 9             |

| № П. | Тема | Виды и формы внеурочной деятельности; УУД | Колво часов | план.сроки | дата фактически |
|------|------|---|-------------|------------|-----------------|
|------|------|---|-------------|------------|-----------------|

| п. | заня<br>тия |  |  | провед<br>ения | кого<br>проведен<br>ия<br>занятий |
|----|-------------|--|--|----------------|-----------------------------------|
|    |             |  |  | 5<br>класс     | 5 класс                           |

**Введение в мир психологии Тема 1. Я – это я (10ч.)**

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
| 1 | 1 | <b>Введение в психологию. Я-пятиклассник.</b><br>Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. «Меняются местами те, у кого...» Упражнение «Салфетка», <b>Беседа «Благоприятный микроклимат»</b><br>Счастье – это... Рисунок счастливого человека | 2 |  |  |
|   | 2 | <b>Кто Я, какой Я? Работа со сказкой</b><br>Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.  | 1 |  |  |
|   | 3 | <b>Я могу.</b><br>Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.   | 1 |  |  |
|   | 4 | Диагностика познавательных процессов.<br>Методика «Костроминой»   | 2 |  |  |
|   | 5 | <b>Я нужен.</b><br>Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.  |   |  |  |
|   | 6 | <b>Я – это мои цели.</b><br>Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».  |   |  |  |
|   | 7 | <b>Я – это мое детство.</b><br>Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.  | 1 |  |  |
|   |   | <b>«Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.</b><br>Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.  | 1 |  |  |

|   |   |           |  |  |
|---|---|-----------|--|--|
|   | Сплочение. Функции общения. Игра «Скульптура в парке».  | 1         |  |  |
|   | Пойми другого. Отработка навыков общения в процессе группового взаимодействия. Тренинг ведения переговоров. | 1         |  |  |
| <b>Тема 2. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства (5ч.)</b> |   |           |  |  |
|   | Чувства бывают разные   | 2         |  |  |
|   | Стыдно ли бояться?  | 2         |  |  |
|   | Имею ли я право сердиться и обижаться?  | 1         |  |  |
| <b>Тема 3. Я и мой внутренний мир (3ч.)</b>                           |   |           |  |  |
|   | Каждый видит мир и чувствует по-своему  | 2         |  |  |
|   | Любой внутренний мир ценен и уникален   | 1         |  |  |
| <b>Тема 4. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3ч.)</b>              |   |           |  |  |
|   | Трудные ситуации могут научить меня   | 2         |  |  |
|   | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется                                       | 1         |  |  |
|   | Трудные ситуации могут научить меня   | 2         |  |  |
| <b>Тема 5. Я и Ты (8 ч.)</b>  |   |           |  |  |
|   | Я и мои друзья  | 1         |  |  |
|   | У меня есть друг  | 2         |  |  |
|   | Я и мои «колючки»   | 2         |  |  |
|   | Что такое одиночество?  | 1         |  |  |
|   | Я не одинок в этом мире   | 2         |  |  |
| <b>Тема 6. Мы начинаем меняться (3 ч.)</b>                            |   |           |  |  |
|   | Нужно ли человеку меняться?   | 2         |  |  |
|   | Самое важное – захотеть меняться  | 2         |  |  |
|   | Письмо будущему пятикласснику   | 1         |  |  |
|   | <b>всего</b>  | <b>34</b> |  |  |