

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Белореченский лицей»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Белореченский лицей »
(протокол от 31.05.2024 № 7)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Белореченский
лицей» _____ М.И. Тараканова
(приказ № 126-1 от 1.06.2024)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Поверь в себя»
*5 класс***

Рабочую программу составила **Ганьшина В.Н.**,
педагог-психолог высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Поверь в себя» для 5 класса, обучающихся по ФГОС ООО, разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Московской области № 94/2013-ОЗ «Об образовании»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Образовательной программы основного общего образования МБОУ «Белореченский лицей»;
- Рабочей программы воспитания;
- Примерной программы внеурочной деятельности Е.Е. Смирновой «Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков»

Содержание курса

Тема 1 «Я в группе», 5 ч

Знакомство с правилами группы, содействие в формировании гармоничной Я-концепции, Развитие навыка самоанализа, принятия себя. Индивидуальные личностные черты. Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышение самооценки посредством предоставления обратной связи от группы. Развитие навыка самоанализа, рефлексии.

Тема 2. Я и мой внутренний мир, 5ч

Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, формулирование жизненных целей. Умение принимать на себя ответственность, умение замечать свои границы и границы других, осознание своей ценности.

Тема 3. Эмоции и чувства, 12ч

Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека. Знакомство с понятиями «мысли», «чувства», «поведение». Формирование способности различать их внутри себя. Осознание учащимися важности изучения эмоций своих и других людей, понятие «эмпатия». Что такое «обида», «злость», «агрессия». Формирование у учащихся выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я – сообщений». Умение сказать о своих чувствах другому.

Тема 4. Самооценка, 5ч

Понятие «самооценка», «уровень притязания». Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям. Формирование у учащихся способности концентрации внимания для достижения уверенности в себе, развитие навыков уверенного поведения. Умение принимать комплименты, умение формулировать обратную связь.

Тема 5. Конфликты, 4 ч

Что такое «конфликт», виды конфликтов, способы поведения в конфликтных ситуациях, осознание учащимися значение дружбы в жизни людей, определение способности быть хорошим другом. Умение работать в команде, умение презентовать свою группу.

Выбор эффективной стратегии поведения.

Тема 6. Жизненные ценности, 3ч

Виды жизненных ценностей, умение ориентироваться в собственных ценностях. Умение принимать на себя ответственность, умение замечать свои границы и границы других, осознание своей ценности.

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1	деловая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
2.	Какой Я? Что я знаю о себе?	1	диспут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1496/start/
3.	Я не такой как все и все мы разные	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
4.	Я - уникальный	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
5.	Я в своих глазах и в глазах других людей	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
6.	Как победить своего дракона	1	деловая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
7.	Я могу!	1	диспут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
8.	Мои сильные стороны.	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
9.	Как достичь цели	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
10.	Я – творец своей жизни	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
11.	Мысли, чувства и поведение	1	деловая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
12.	Эмоции	1	диспут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
13.	Где живут эмоции	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
14.	Как узнать эмоции	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
15.	Чувства полезные и вредные	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
16.	Чувства и поведение	1	деловая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
17.	Застенчивость и неуверенность	1	диспут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
18.	Обида	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
19.	Злость и агрессия	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
20.	Злость и агрессия	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
21.	Как управлять своими эмоциями	1	деловая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
22.	Способы выражения чувств	1	диспут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
23.	Самооценка	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
24.	Уверенность в себе	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/

25	Уровень притязания	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
26	Стресс	1	деловая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
27.	Способы борьбы со стрессом	1	диспут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
28	Что такое конфликты	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
29	Способы поведения в конфликтах	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
30	Конструктивные способы разрешения конфликта	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
31	Конфликт как возможность развития	1	деловая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
32.	Жизненные ценности	1	диспут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
33.	Ценности и жизненный путь	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
34	Мои жизненные ценности	1	практическая проба	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1497/start/
	Итого	34		

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного

самоопределения

- Личностные результаты:**
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
 - осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
 - осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
 - понимать чувства других людей
 - идти на взаимные уступки в разных ситуациях
 - осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Метапредметные результаты:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков
- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины-действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.