

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА НИЖНИЙ ЛОМОВ»  
(МБОУ «СШ №4 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ»)

ул. Крылова, д. 6, г. Нижний Ломов, 442151  
телефон 4-70-68, E-mail: nlomov4@list.ru  
ОГРН 1025800977674, ИНН 5827008319

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»  
«30» августа 2022 г.  
Протокол № 12

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»  
Е.В.Родионова

« 10 » сентября 2022г.



# Программа внеурочной деятельности «Психологическая грамотность»

6 класс

Разработала  
Никитина Алена Александровна  
педагог - психолог  
МБОУ «Средняя школа №4  
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психологическая грамотность», 6 класс, разработана для реализации содержания ООП ООО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учётом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ СШ №4 г. Нижний Ломов на внеурочную деятельность «Психологическая грамотность» отводится 34 часа (1 час в неделю).

### **Цели:**

1. Создание психологических условий развития общения, доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе
2. Развитие ценностно-смысловых сфер личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма
3. Развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Учить формировать самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
4. Научиться принимать и уважать ценности семьи и общества, школы и стремление следовать им
5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
7. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

### **Формы и виды деятельности:**

- игровая деятельность (игра с правилами: принятие и выполнение готовых правил, составление и следование коллективно-выработанным правилам; ролевая игра);
- совместно-распределенная учебная деятельность (парная и групповая работа);
- тренинг (коллективная работа)

***Подведение итогов реализации программы осуществляется в виде*** составления тематической сказки, с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

### ***Взаимосвязь с программой воспитания***

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- ✓ в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- ✓ в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

- ✓ в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### *Планируемые результаты*

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающийся получит возможность для формирования: внутренней позиции школьника;

- ответственного отношения к учению;
- готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в процессе образовательной,
- учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения: знание индивидуальных и эмоциональных особенностей своих

- собственных и других людей; знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.
- Обучающиеся получают возможность научиться: понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии,
- вставить сторону собеседника; бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

обучающиеся имеют возможность научиться приёмам и правилам ведения диалога, дискуссии;

- активно включаться в процесс самообразования и саморазвития;
- совершенствовать умения и навыки самостоятельной работы,
- повышать уровень знаний и эрудиции.

#### **Ученик научится:**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;

## Содержание

### **1. Введение. (1 час)**

Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

*Виды деятельности - тренинг. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

### **2-6. Мы вместе. (4 часа)**

Тренинг на сплочение коллектива Золотые мысли. Ассоциации.

*Виды деятельности - игры. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

### **7-13. Мои ценности, ценности общества (6 часов)**

Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

*Виды деятельности - тренинг. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

### **14. Нужны ли человечеству ценности? (3 часа)**

Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение

*Виды деятельности - игры. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

### **15. Семейные ценности (2 часа)**

Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

*Виды деятельности - дискуссия. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

### **16-21. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. (5 часов)**

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?».

*Виды деятельности – круглый стол. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

### **22-28. Источники уверенности в себе. (6 часов)**

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

*Виды деятельности - игры. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

### **29-31. Какого человека мы называем неуверенным в себе? (3 часа)**

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. Сказка «Маленькая волна».

*Виды деятельности - игры. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

**32. Я становлюсь увереннее. (1 час)** Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

*Виды деятельности - дискуссия. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

**33-34. Уверенность и самоуважение. (1 час)** Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

*Виды деятельности - игры. Форма организации - коллективная, индивидуальная, работа в группах.*

**Тематическое планирование.**

№ урока	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1	Введение.	1	0,7	0,3
2-6.	Мы вместе.	4	1	3
7-13.	Мои ценности, ценности общества.	6	2	4
14.	Нужны ли человечеству ценности?	3	1	2
15.	Семейные ценности.	2	1	1
16-21.	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	5	2	3
22-28.	Источники уверенности в себе.	6	2	4
129-31.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	3	1	2
32.	Я становлюсь увереннее.	1	0,3	0,7
33-34.	Уверенность и самоуважение.	1	0,3	0,7
	Итого:	34 часа		