

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя школа №6»**

Утверждена приказом руководителя  
образовательного учреждения  
01-11/241 от 29.08.2023  
Директор школы \_\_\_\_\_ Меледина И.Ю.  
МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности «Психология и**  
**здоровье»**  
**Для 5 А, Б, В, 6 А, Б, В классов на 2023-2024 учебный год**

Составитель: педагог-психолог  
Белова С.А.

г. Гаврилов-Ям  
2023/2024

## Пояснительная записка

Сегодня не вызывает сомнений то, что забота о психологическом здоровье детей должна находиться в центре внимания всех участников образовательного процесса: педагогов, психолога, школьной администрации и тем более родителей обучающихся. Риск нарушения психологического здоровья подростков столь велик, что необходимо проведение систематической работы психолога с данной категорией школьников.

В настоящее время на базе школы реализуется программа по сохранению и укреплению здоровья всех вышеперечисленных категорий граждан, которая включает в себя дополнительную общеобразовательную программу социально-педагогической направленности «Психология и здоровье». Данная программа составлена на основе системы работы Хухлаевой О.В., Кирилиной Т.Ю., Федоровой О.В. по профилактике нарушений психологического здоровья «Счастливым подростком», а также программы Дубровиной И.В. по сохранению психологического здоровья детей и подростков, то есть является модифицированной.

На занятиях обучающиеся осваивают ряд методов групповой работы, среди которых ролевая игра, дискуссия, круглый стол, а также элементы тренинга. Знания, полученные в ходе освоения программы, способствуют достижению школьниками положительной динамики в развитии учебной мотивации, повышению работоспособности, стабилизации внимания и памяти, а также снижению риска возникновения поведенческих проблем.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Частота встреч – 1 раз в две недели, длительность занятия - 45 минут.

**Цель программы:** создание условий для сохранения, укрепления и развития психологического здоровья школьников.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Формировать умение принимать самого себя и других людей, адекватно осознавать свои и чужие достоинства и недостатки.
- Формировать личную рефлекссию: уметь осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков.

#### **Воспитательные:**

- Формировать потребности в саморазвитии и личностном росте: уметь находить в конфликтных ситуациях силы внутри себя самого для принятия окружающих людей, родителей, друзей с помощью осознания социальной роли.

#### **Развивающие:**

- Содействовать развитию умения доказывать свою точку зрения объективно реагировать на изменения ситуации, изучать и применять метод дискуссионной работы.

Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Психология и здоровье» адресована обучающимся 5-6 классов общеобразовательных школ (подросткам в возрасте 12-14 лет) и рассчитана на 2 учебных года (по 17 занятий в год).

#### ***5 класс***

- «Введение в мир психологии» (2 часа);
- «Я – это я» (6 часов);
- «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства» (3 часа);
- «Я и мой внутренний мир» (2 часа);
- «Я могу быть на месте другого» (4 часа).

#### ***6 класс***

- «Введение в мир психологии» (1 час);
- «Агрессия и агрессивность» (3 часа);

- «Непокорность и непослушание» (2 часа);
- «Страхи и конфликты» (2 часа);
- «Застенчивость и неуверенность в себе» (3 часа);
- «Круглый стол, как форма межличностного общения» (3 часа);
- «Подросток и взрослый» (3 часа).

Занятия проводятся в условиях школы с группой обучающихся в количестве 8-15 человек (или целым классом) и предполагают соблюдение следующей схемы:

**1. Введение в тему.** Актуализация индивидуального опыта подростков, содействие ролевому развитию, развитию воображения, вызывание смеховых ситуаций (смех способствует творчеству, саморазвитию, рождению новых качеств и является неотъемлемой характеристикой подростковой субкультуры).

**2. Развертывание темы.** Эмоциональное включение в тему занятия, обеспечение возможности осмысления темы, содействие поднятию на поверхность ранее не проявленных чувств.

**3. Индивидуализация темы.** Подключение к теме индивидуального опыта, раскрытие самопознания.

**4. Завершение темы.** Углубление самопознания, снятие излишнего эмоционального возбуждения.

Общее число часов по программе составляет 17 академических часов в год (34 часа за три года обучения).

## Содержание программы

### 5 класс.

#### 1 РАЗДЕЛ «Введение в мир психологии» - 2 часа.

Вводное занятие.

Зачем человеку необходима психология. Как эта наука связана с нашим здоровьем.

#### В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся со структурой курса «Психология и здоровье»;
- совместно выработают правила работы в группе и примут их;
- познакомятся с понятиями «психолог», «психология», «здоровье»;
- установят связь между наукой психологией и здоровьем человека.

#### 2 РАЗДЕЛ «Я – это я» - 6 часов.

Какой я и чем я отличаюсь от других.

Я могу.

Я нужен.

Я мечтаю.

Я – это мои цели.

Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

#### В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся с понятиями «личность», «индивидуальность», «индивид»;
- изучат особенности личностных качеств человека, научатся различать личностные качества и способности;
- овладеют способами отказа от привычек и стереотипов, блокирующих новое представление о себе;
- познакомятся с понятиями «мечта», «реальность», «воображение»;

- получают представление о том, что такое «цель», а также научатся разграничивать «реальные» и «идеальные» цели.

### **3 РАЗДЕЛ «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства» - 3 часа.**

Чувства бывают разные.

Стыдно ли бояться.

Имею ли право сердиться и обижаться.

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- познакомятся с понятием «чувства» и классификацией чувств;
- познакомятся со способами разрядки негативных чувств, связанных со стыдом;
- познакомятся с понятиями «обида» и «злость»; научатся распознавать негативные чувства с помощью мимики, пантомимики, интонации.

### **4 РАЗДЕЛ «Я и мой внутренний мир» - 2 часа.**

Любой внутренний мир ценен и уникален. Душа, как одна из составляющих внутреннего мира.

Трудные ситуации могут научить меня.

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- познакомятся с понятиями «достоинство» и «недостаток»;
- узнают, что такое «обратная связь»;
- познакомятся с правилами поведения в трудной жизненной ситуации;
- познакомятся с понятиями «душа», «душевный покой», «духовное богатство».

### **5 РАЗДЕЛ «Я могу быть на месте другого» - 4 часа.**

Что такое ролевая игра, где и как ее можно использовать.

Как играть в эти игры? Правила данных игр.

Как научиться применять на себя роль другого.

Практическое занятие «Наш театр на уроке».

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- узнают, что такое «ролевая игра», познакомятся с психологической составляющей ролевых игр;
- познакомятся с правилами ролевых игр, игровыми моделями межличностного воздействия;
- познакомятся с понятием «стереотип» и способами изучения личности человека;
- получают практические навыки проигрывания мини-сценок по темам предыдущих занятий (мечта, цель, чувства).

**6 класс.**

### **1 РАЗДЕЛ «Введение в мир психологии» - 1 час.**

Психолог и подросток. Подросток и психолог. Психология и наше здоровье.

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- закрепят знание понятий «психолог», «психология», «здоровье»;
- установят связь между наукой психологией и здоровьем подростка.

### **2 РАЗДЕЛ «Агрессия и агрессивность» - 3 часа.**

Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии.

Как живет агрессивному человеку. Агрессия и болезни.

Что мне делать со своей агрессией.

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- научатся различать понятия «агрессия» и «агрессивность»; познакомятся с классификацией агрессии;
- узнают признаки агрессивного человека; получат представление о влиянии агрессии на здоровье человека;
- изучат практические способы борьбы с агрессией.

### **3 РАЗДЕЛ «Непокорность и непослушание» - 2 часа.**

Психологический портрет непослушного подростка.

Отражение непокорности и непослушания в литературе и современном фольклоре.

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- познакомятся с понятиями «непокорность» и «непослушание»; получат возможность овладеть навыками самоконтроля и саморегуляции, которые обеспечивают сохранение этических норм поведения

### **4 РАЗДЕЛ «Страхи и конфликты» - 2 часа.**

Чего обычно боятся люди. Страх помогает или мешает.

Что такое конфликт. Практические способы выхода из конфликтной ситуации.

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- познакомятся с понятием «эмоциональная сторона страха» и классификацией человеческих страхов;
- познакомятся с понятиями «конфликт», «конфликтная ситуация»; получат возможность овладеть навыками выхода из конфликтной ситуации.

### **5 РАЗДЕЛ «Застенчивость и неуверенность в себе» - 3 часа.**

Какого человека мы можем назвать застенчивым и неуверенным в себе.

Неуверенность и ее маски.

Как стать уверенным.

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- познакомятся с понятиями «застенчивость», «неуверенность», «внутренняя напряженность»;
- познакомятся с классификацией проявлений неуверенного поведения;
- познакомятся со способами борьбы с внутренним стеснением.

### **6 РАЗДЕЛ «Круглый стол, как форма межличностного общения» - 3 часа.**

Что такое «круглый стол». Правила круглого стола.

Учимся выражать мысли, глядя друг другу в глаза.

Практическое занятие «Мы можем многое».

**В результате изучения раздела обучающиеся:**

- познакомятся с понятием «круглый стол» и правилами проведения «круглого стола»;
- изучат правила работы в группе;
- познакомятся со способами описания своего внутреннего состояния.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, основное содержание	Количество часов	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока
<b>5 класс</b>			
1	<p><b>«Введение в мир психологии»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вводное занятие.</li> <li>• Зачем человеку необходима психология. Как эта наука связана с нашим здоровьем.</li> </ul>	2	<p>Познакомиться со структурой курса «Психология и здоровье».</p> <p>Совместно выработать правила работы в группе и принять их.</p> <p>Познакомиться с понятиями «психолог», «психология», «здоровье».</p> <p>Установить связь между наукой психологией и здоровьем человека.</p>
2	<p style="text-align: center;"><b>«Я – это я»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какой я и чем я отличаюсь от других.</li> <li>• Я могу.</li> <li>• Я нужен.</li> <li>• Я мечтаю.</li> <li>• Я – это мои цели.</li> <li>• Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.</li> </ul>	6	<p>Познакомиться с понятиями «личность», «индивидуальность», «индивид».</p> <p>Изучить особенности личностных качеств человека, научиться различать личностные качества и способности.</p> <p>Овладеть способами отказа от привычек и стереотипов, блокирующих новое представление о себе.</p> <p>Познакомиться с понятиями «мечта», «реальность», «воображение».</p> <p>Получить представление о том, что такое «цель», а также научатся разграничивать «реальные» и «идеальные» цели.</p>
3	<p><b>«Я имею право чувствовать и выразить свои чувства»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувства бывают разные.</li> <li>• Стыдно ли бояться.</li> <li>• Имею ли право сердиться и обижаться.</li> </ul>	3	<p>Познакомиться с понятием «чувства» и классификацией чувств.</p> <p>Познакомиться со способами разрядки негативных чувств, связанных со стыдом.</p> <p>Познакомиться с понятиями «обида» и «злость»; научиться распознавать негативные чувства с помощью мимики, пантомимики, интонации.</p>

4	<p><b>«Я и мой внутренний мир»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Любой внутренний мир ценен и уникален. Душа, как одна из составляющих внутреннего мира.</li> <li>Трудные ситуации могут научить меня.</li> </ul>	2	<p>Познакомиться с понятиями «достоинство» и «недостаток». Узнать, что такое «обратная связь». Познакомиться с правилами поведения в трудной жизненной ситуации.</p> <p>Познакомиться с понятиями «душа», «душевный покой», «духовное богатство».</p>
5	<p><b>«Я могу быть на месте другого»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Что такое ролевая игра, где и как ее можно использовать.</li> <li>Как играть в эти игры? Правила данных игр.</li> <li>Как научиться применять на себя роль другого.</li> <li>Практическое занятие «Наш театр на уроке».</li> </ul>	4	<p>Узнать, что такое «ролевая игра», познакомиться с психологической составляющей ролевых игр. Познакомиться с правилами ролевых игр, игровыми моделями межличностного воздействия.</p> <p>Познакомиться с понятием «стереотип» и способами изучения личности человека.</p> <p>Получить практические навыки проигрывания мини-сценок по темам предыдущих занятий (мечта, цель, чувства).</p>
<b>Итого:</b>		17 часов	
<b>6 класс</b>			
1	<p><b>«Введение в мир психологии»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Психолог и подросток. Подросток и психолог. Психология и наше здоровье.</li> </ul>	1	<p>Закрепить знание понятий «психолог», «психология», «здоровье».</p> <p>Установить связь между наукой психологией и здоровьем подростка.</p>
2	<p><b>«Агрессия и агрессивность»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии.</li> <li>Как живется агрессивному человеку. Агрессия и болезни.</li> <li>Что мне делать со своей агрессией.</li> </ul>	3	<p>Научиться различать понятия «агрессия» и «агрессивность»; познакомиться с классификацией агрессии.</p> <p>Узнать признаки агрессивного человека; получить представление о влиянии агрессии на здоровье человека.</p> <p>Изучить практические способы борьбы с агрессией.</p>
3	<p><b>«Непокорность и непослушание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Психологический портрет непослушного подростка.</li> <li>Отражение непокорности и непослушания в литературе и современном фольклоре.</li> </ul>	2	<p>Познакомиться с понятиями «непокорность» и «непослушание»; получить возможность овладеть навыками самоконтроля и саморегуляции, которые обеспечивают сохранение этических норм поведения</p>
4	<p><b>«Страхи и конфликты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чего обычно боятся люди. Страх помогает</li> </ul>	2	<p>Познакомиться с понятием «эмоциональная сторона страха» и классификацией человеческих</p>

	<p>или мешает.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое конфликт. Практические способы выхода из конфликтной ситуации.</li> </ul>		<p>страхов.</p> <p>Познакомиться с понятиями «конфликт», «конфликтная ситуация»; получить возможность овладеть навыками выхода из конфликтной ситуации.</p>
5	<p><b>«Застенчивость и неуверенность в себе»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какого человека мы можем назвать застенчивым и неуверенным в себе.</li> <li>• Неуверенность и ее маски.</li> <li>• Как стать уверенным.</li> </ul>	3	<p>Познакомиться с понятиями «застенчивость», «неуверенность», «внутренняя напряженность».</p> <p>Познакомиться с классификацией проявлений неуверенного поведения.</p> <p>Познакомиться со способами борьбы с внутренним стеснением.</p>
6	<p><b>«Круглый стол, как форма межличностного общения»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое «круглый стол». Правила круглого стола.</li> <li>• Учимся выражать мысли, глядя друг другу в глаза.</li> <li>• Практическое занятие «Мы можем многое».</li> </ul>	3	<p>Познакомиться с понятием «круглый стол» и правилами проведения «круглого стола».</p> <p>Изучить правила работы в группе.</p> <p>Познакомиться со способами описания своего внутреннего состояния.</p>
7	<p><b>«Подросток и взрослый»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Почему родители иногда не понимают своих детей.</li> <li>• Поведение подростков и взрослых в конфликте.</li> <li>• Умение прощать друг друга.</li> </ul>	3	<p>Обсудить вопросы, касающиеся взаимоотношений с родителями</p> <p>Изучить психическое состояние взрослых и подростков в конфликте.</p> <p>Освоить способы толерантного общения друг с другом.</p>
	<b>Итого:</b>	17 часов	
	<b>Всего по программе курса:</b>	34 часа	

### Материально-технические условия реализации программы

Учебный кабинет, оборудованный классной мебелью, с возможностью ее перестановки и выделения пространства для выполнения подвижных упражнений. По возможности кабинет должен быть оснащен компьютером и презентационным оборудованием.

### Результаты освоения программы курса

#### **Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов:**

- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, к иной точке зрения;
- формирование умения понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:**

##### **Познавательные:**

- формирование умения сравнивать и анализировать информацию из научных источников;
- формирование способности давать определения понятиям;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-

следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- выявлять сущность, особенности объектов;

- развивать способность самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.

**Регулятивные:**

- формировать основы саморегуляции эмоциональных состояний;

- развивать умение высказывать своё предположение на основе работы с научным источником;

- формировать умение осуществлять познавательную и коммуникативную рефлексию.

**Коммуникативные:**

- развивать умение слушать и понимать других;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

- планирования и регуляции своей деятельности;

- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Формы контроля (оценочные материалы):** психологическая лаборатория, творческое задание, презентация.