


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
  
Сизоненко С.В.  
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «СОШ №7»  
  
Моисеева И.В.  
Приказ № 107 от 29.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности «Речецветик»**

Возраст: 11-15 лет

Направление: коррекционно-развивающее

Количество часов: 34 часа (1 час в неделю)

преподаватель: педагог-психолог  
Александрович Олеся Васильевна

## 1. Пояснительная записка

### Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе ( 7 — 8 классы). — 3-е изд. — М.: Генезис, 2005.
4. Программа А.В. Микляевой («Я — подросток»), 2011.

### 2. Актуальность:

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который, дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения.

В классе основными проблемами, которые важны для ребят в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья учащихся. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия! учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежи теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте в взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у обучающихся потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации. Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент. Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго мы является формирование компетентностей на одном из них. ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

### **3. Сроки реализации**

Рабочая программа реализуется для учащихся с ОВЗ по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

### **4. Цели рабочей программы:**

1. формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ И социализации,
2. Предоставление возможности школьникам - Свой тени в мир
3. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.,
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).

### **Задачи курса:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям самообучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей –установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.

12.Повышать уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

### **5. Планируемые результаты освоения курса.**

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация :приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

#### **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 УУД:**

- 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

#### **Познавательные УУД:**

- 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

#### **Регулятивные УУД:**

- 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

#### **Коммуникативные УУД:**

- 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

#### **Метапредметные результаты:**

- умение анализировать;

- умение работать с текстом;

- развитие воображения;

- развитие внимания и памяти.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

#### **6. Структура занятий:**

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

*Вводная часть.*

Цель вводной части занятий — настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

*Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на

развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

*Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Содержание занятий	Количество часов	Дата	Факт
<b>Раздел 1. Я – концепция и её ключевые компоненты</b>			<b>6</b>		
1.1		Я - концепция	1	7.09	
1.2		Самоуважение	1	14.09	
1.3		Самоконтроль	1	21.09	
1.4		Уверенность в себе	2	28.09 05.10	
1.5		Пол как ключевой аспект Я	1	12.10	
<b>Раздел 2. Эмоциональный мир человека.</b>			<b>11</b>		
2.1		Психическое состояние и их свойства	1	19.10	
2.2		Напряжение	1	26.10	
2.3		Приёмы внутренней регуляции состояния	2	02.11 16.11	
2.4		Приёмы саморегуляции	2	23.11 30.11	
2.5		Настроение	1	7.12	
2.6		Настроение и активность человека	1	14.12	
2.7		Возрастной аспект состояний : ребёнка ОВЗ	1	21.12	
2.8		Стресс	1	11.01	
2.9		Стресс и стрессоустойчивость	1	18.01	
<b>Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</b>			<b>8</b>		

3.1		Способы восприятия информации	2	25.01 1.02	
3.1		Способы переработки информации	1	8.02	
3.3		Темп работы с информацией	1	15.02	
3.4		Контроль работы индивидуальной особенности работы с информацией	2	22.02 1.03	
3.5		Приготовление уроков Индивидуальные особенности работы с информацией	2	15.03 22.03	
<b>Раздел 4. Мотивационная сфера личности</b>			<b>8</b>		
4.1		Мотив и его функции	2	29.03	
4.2		Борьба мотивов	1	5.04	
4.3		Привычки, интересы, мечты	2	12.04	
4.4		Мотивация помощи и альтруистического поведения	3	19.04	
<b>Раздел 5. Итоговые занятия</b>			<b>1</b>	<b>26.04</b>	
<b>Итого</b>			<b>34</b>		

### Содержание учебного предмета

#### "Речевтик" (34 часа)

##### Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (6 часов)

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины. «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель). Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания» «Умственный мусор».

Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать».

«Реши задачу», «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).

Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки

неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе».

«Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал».

Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины».

«Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель). «Что изменилось».

##### Раздел 2. Эмоциональный мир человека (11 часов)

Напряжение. «Что такое напряжение».

Способствовать осознанию своей мотивационной сферы.

Мотив и его функции. «Что такое "мотив"». «Какие бывают мотивы». Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».

«Дружная пара».

Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда — помогает».

Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».

Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение

«Перспективы».

Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры.

Что было до ... История возникновения психологии.

#### **Раздел 5. Итоговое занятие (1 час)**

#### **ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются:

- диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

*Форма подведения итогов:*

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя



1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания
- 4 Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

#### **Литература для педагога:**

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М... 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992. 9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области "Технология". Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996. 11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999. 18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 - 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.