

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением  
отдельных предметов» г. Валуйки Белгородской области

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
« 31 » августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ "СОШ №2  
с УИОП" г. Валуйки  
Жуков А.И.  
Приказ № 109-од  
от « 31 » августа 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Психологическая аптечка  
Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся 10-11 лет

Педагог-психолог: Ачилова С. А.

г.Валуйки, 2022 год

Младший подростковый возраст 10-11 лет является кризисным, переходным. Школьники переходят на новую ступень образования, 5 класс отличается новыми условиями, новой социальной ситуацией развития, наличием потребности планирования будущего, что зачастую сопровождается повышенным уровнем тревожности.

Программа внеурочной деятельности «Психологическая аптечка» направлена в первую очередь на создание условий для снижения школьной тревожности пятиклассников до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме, а так же на развитие «Я-концепции», позитивному отношению к себе, самопознанию и принятию себя. Кроме этого программа включает в себя профориентационный блок, позволяющий младшим подросткам планировать свое профессиональное будущее и решает вопросы ранней профориентации.

Программа реализует социальное направление во внеурочной деятельности, разработана на основе программы по психопрофилактике школьной тревожности «Мы пятиклассники» : авторы: А. В. Микляева, П. В. Румянцева, «Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие» - СПб.: Речь, 2004. Курса занятий Смирновой Е. Е. «Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет) – СПб.: Речь, 2007. Программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Резапкиной Г. В. – М.: Генезис, 2005.

На реализацию программы отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

Форма контроля по итогам освоения курса внеурочной деятельности : итоговая рефлексия (диагностика).

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Особенностью программы является её психолого-социальная направленность, результат освоения – навыки самопознания и самоопределения.

## **Планируемые результаты**

### Личностные:

1. готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
2. наличие мотивации к социально-значимой деятельности;
3. готовность оценивать свое поведение и поступки, а так же поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм;

4. способность осознавать стрессовую ситуацию, воспринимать ее как вызов, требующий принятия контрмер.

#### Метапредметные:

##### *Регулятивные*

1. делать выбор и брать ответственность за решение;
2. выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;
3. принимать себя и других, не осуждая.

##### *Познавательные*

1. способность строить сообщения в устной и письменной форме;
2. умение проводить сравнение, анализ и классификацию по заданным критериям;
3. умение выделять существенную информацию из общего потока сообщений;
4. способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах

##### *Коммуникативные*

1. способность предупреждать и разрешать конфликты с использованием этических норм;
2. распознавать невербальные средства общения;
3. понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику.

#### Предметные:

1. овладение целостными представлениями об особенностях личности, возможностях и способах ее развития;
2. овладение представлением об эмоциональной сфере человека, понятиями тревожность, тревога.
3. ознакомление с психологическими характеристиками личности – темпераментом, способностями, характером;
4. умение анализировать свои поступки и поступки других людей;
5. умение сопоставлять личностные характеристики с профессиональными намерениями.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Формы проведения занятий: беседа, игра, демонстрация обучающих роликов, презентации, практическое занятие, тренинг.

### Раздел 1. Я адаптируюсь.

Пятый класс: что нового? Правила школьной жизни. Устав школы. Наш класс. Наши учителя. Школьные предметы.

### Раздел 2. Я познаю себя. Учусь управлять собой.

Самопознание. Какой Я? Что Я знаю о себе? Различия и уникальность людей. Я в своих глазах и глазах окружающих людей. Как победить своего дракона? Мои возможности и сильные стороны. Как достичь цели. Я – творец своей жизни.

Мысли, чувства и поведение людей. Эмоции: какие бывают, где живут, как узнать эмоцию. Чувства полезные и вредные. Чувства и поведение людей. Негативные чувства. Застенчивость и неуверенность в себе. Обида. Злость и агрессия. Управление эмоциями и чувствами. Стресс.

Как справиться со стрессом. Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

### Раздел 3. Я – будущий профессионал.

Введение в мир профессий. Как появились профессии. Определение профессии, специальности, квалификации.

Типы профессий по «предмету труда». Профессии типа «Человек-человек», «человек-знаковая система», «человек – техника», «человек – художественный образ», «человек – природа».

Профессионально важные качества. Способности и профессиональная пригодность. Разнообразие мира профессий. Профессии моих родителей. Современный рынок профессий.

Выбор профессии. Ошибки в выборе профессии.

## **4. Тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Я адаптируюсь	6
2	Я <u>познаю себя</u> . Учусь управлять собой	18
3	Я – будущий профессионал	10
	Всего	34