

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга «Экономический лицей»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический
лицей», протокол от 30.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом по Государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению лицей
№ 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей» от 30.08.2023 № 120-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Учимся познавать себя и общаться с окружающими»**

5 – 6 класс

Составитель:

Шелохнева Л.Н.,
педагог-психолог

ГБОУ лицей №373 Московского
района Санкт-Петербурга

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Учимся познавать себя и общаться с окружающими» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (ред. от 08.11.2022г.);
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г. № 370;
- Положения «О рабочей программе учебного предмета, курса государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №373 Московского района Санкт-Петербурга «Экономический лицей»

Настоящая рабочая программа является составной частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ лицей №373 Московского района Санкт-Петербурга (содержательный раздел).

Курс рассчитан на 34 часа для учащихся 5 классов и реализуется в течение одного года.

Программа курса рассчитана на 1 год (34 часа - 34 учебные недели), реализуется через план внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, каждое занятие длится 35 минут. Место проведения занятий – учебный кабинет и физкультурный зал.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей подростков 11-12 лет, переживающих тяжелый период «скачка» в своем психофизиологическом развитии.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Наибольшее количество детей с так называемой «школьной дезадаптацией», т.е. не умеющих приспособиться к школе (что может проявляться в низкой успеваемости, плохой дисциплине, расстройстве взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, проявлении негативных черт в личности и поведении, появлении отрицательных субъективных переживаний и т.п.) приходится на подростковый возраст. Так, по данным В.В. Гроховского, подтверждаемым и другими исследователями, если в младшем возрасте школьная дезадаптация встречается в 5-8% случаев, то у подростков – в 18-20%.

Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия.

Отличие уровня физического и физиологического развития подростка от таковых у большинства его сверстников может привести к мучительным переживаниям, следствием которых зачастую становится снижение самооценки, неустойчивость настроений, поведения, ранимость, неадекватность реакций. Поэтому особое внимание необходимо уделять формированию адекватной самооценки и конструктивных стратегий совладающего поведения, которые могут оказать положительное влияние на развитие эмоционально-волевой сферы личности.

В подростковом возрасте могут впервые возникать или заметно обостряться разного рода патологические реакции, связанные с развитием психических и соматических заболеваний или значительными затруднениями процесса формирования личности.

Подростковый возраст – это сензитивный период для формирования системы ценностей и становления системы жизненных целей человека. Это, в частности, означает, что если по каким-либо причинам временная перспектива будущего не будет сформирована неправильно, то это будет иметь отрицательные последствия для развития личности. При появлении цели в жизни многие проблемы снимаются.

Для того, чтобы подросток смог пройти этот важный период своего развития с наименьшими потерями, сумел в дальнейшем развить свои способности, самоопределился в жизни и состояться как личность, способная принести счастье себе и окружающим, необходимо:

- оказать подростку помощь в развитии его рефлексивных и аналитических способностей;
- помочь ему развить психические процессы (память, внимание, мышление);
- способствовать развитию познавательных интересов подростка;
- снабдить его инструментарием самопознания, самооценки и саморегуляции;
- привить навыки конструктивного общения.

Актуальность программы связана с выполнением этих задач.

Цели программы:

- Развитие способов самопознания и способности адекватно оценивать себя, свои поступки и результаты своей деятельности, овладение навыками саморегуляции, которые помогли бы ему в дальнейшем развить свои способности и самоопределился в жизни, а также состояться как личности.
- Развитие культуры общения.
- Развитие познавательных процессов (памяти, внимания, мышления), обучение стратегии поиска и навыкам работы с многообразием полученной информации.

Основные задачи программы:

- Создать условия для активной целенаправленной деятельности в познании окружающей среды и самопознании – основы развития самосознания подростка;
- Обучить подростка методам и приемам самопознания, самооценки и саморегуляции.
- Привить навыки конструктивного общения, обучить правилам поведения в группе.
- Способствовать формированию самоопределения подростка, основанного на стойких интересах и стремлениях, его мировоззрении, учитывающего его возможности и внешние обстоятельства.

Планируемые результаты освоения курса

Планируемые результаты изучения курса «Учимся познавать себя и общаться с окружающими» в 5 классе направлены на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебных предметов.

Личностные результаты

Планируемые результаты освоения курса представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

Личностные результаты освоения курса достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности.

Личностные результаты освоения курса включают готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом:

- Формирование готовности к саморазвитию;
- формирование мотивации к активной познавательной деятельности;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности к целеполаганию;
- приобретение навыков самоорганизации, саморегуляции, рефлексии.
- формирование ценностно-смысловых установок и освоение моральных норм поведения в группе;
- приобретение опыта социальных и межличностных отношений, группового взаимодействия;
- приобретение навыков асертивного поведения;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения курса включают освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учётом назначения информации и её аудитории.

1. Познавательные универсальные учебные действия

Познавательные универсальные учебные действия включают:

- 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, по аналогии) и делать выводы (логические УУД);
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково- символические / моделирование);
- смысловое чтение;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

2. Коммуникативные универсальные учебные действия

Коммуникативные универсальные учебные действия включают:

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение (учебное сотрудничество);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

3. Регулятивные универсальные учебные действия

Регулятивные универсальные учебные действия включают:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание);
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование);
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция);
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (оценка);
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция) деятельности.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения курса включают освоение научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области; предпосылки научного типа мышления; виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании проектов:

- знание правил сохранения здоровья;
- овладение приемами психогимнастики;
- формирование представлений о ключевых понятиях и методах психологии;
- применение приемов развития психических функций для повышения успешности учебной деятельности;
- усвоение правил взаимодействия в группе;
- формирование представлений о типах межличностных отношений;
- приобретение навыков построения межличностных отношений;

Ведущий подход – гуманистическое направление.

Принципы работы:

1. Уважение ребенка.
2. Эмпатия.
3. Конфиденциальность.

Содержание курса

Для реализации поставленных задач учебный план целесообразно разбить на 3 части:

- 1 часть – психогимнастика.
- 2 часть – комплекс занятий, направленных на развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления).
- 3 часть – развитие коммуникативных функций.

I Раздел «Психогимнастика»

Технология «Комплексное нейропсихологическое сопровождение развития ребёнка» разработана для формирования и коррекции различных типов онтогенеза (индивидуального развития). Её фундаментом является метод "замещающего онтогенеза", созданный в 1990 – 1997гг. (Семенович, Умрихин, Цыганок, 1992;

Семенович, Цыганок, 1995; Семенович, Архипов, 1995; Гатина, Сафронова, Серова, 1996; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, Воробьева, Сафронова, Серова, 2001; Семенович, 2002, 2004, 2005, 2007) и доказавший свою валидность как эффективный инструмент и как язык описания при работе с различными вариантами развития.

Методологически программа опирается на современные (по А.Р. Лурия) представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации психических функций в онтогенезе (прежде всего, в ракурсе теории о трёх блоках мозга), учение Л.С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации; принцип «замещающего онтогенеза».

Методически – на адаптированный вариант базовых нейропсихологических, телесно-ориентированных, этологических, театральных и иных психотехник применительно к детскому возрасту.

Раздел программы представляет собой цикл занятий, способствующих не только общему физическому развитию, но и адаптации детей в социуме. Она представляет собой трёхуровневую систему. Каждый из уровней формирования и коррекции имеет свою специфическую «мишень» воздействия и направлен на все три блока мозга. В соответствии с этим выделяют следующие подразделы в данной программе;

1. Развитие уровня произвольной саморегуляции, энергоснабжения и статокINETического баланса нейропсихосоматических процессов.

Методы 1-го уровня направлены, прежде всего, на функциональную активацию подкорковых образований головного мозга. На этом уровне происходит первичная закладка и формирование саморегуляции ребёнка посредством ритмологических, ритуализированных способов воздействия. Ведущими на этом уровне являются телесно-ориентированные развивающие занятия.

Подраздел включает в себя тематические занятия, направленные на развитие внимания, общего двигательного репертуара, стабилизации общего тонуса тела, глазодвигательного репертуара, сенсомоторики, мелкой моторики, кинестетических процессов, зрительного гнозиса, квазипространственных представлений.

Проводится при помощи упражнений, представленных в учебном пособии А.В.Семенович: «Шарик», «Ветер», «Сова», «Веселые носики», «Ушки» и дыхательной гимнастикой.

2. Развитие уровня операционального обеспечения взаимодействия с собой и внешним миром.

Методы 2-го уровня направлены на стабилизацию межполушарных взаимодействий и специализации левого и правого полушарий. В отличие от первого уровня на втором больший вес приобретают методы, которые организованы таким образом, чтобы направленно сформировать, автоматизировать, стабилизировать и повысить функциональные возможности подкорково-корковых, внутри- и межполушарных взаимодействий ребёнка.

Подраздел включает в себя тематические занятия, направленные на развитие слухового гнозиса, фонематического слуха, памяти, номинативных процессов. Поводится при помощи упражнений «Повтори позу», «Путаница», «Передай мяч назад», «Царство животных».

3. Развитие уровня произвольной саморегуляции, адаптационных возможностей, коммуникативных навыков.

Методы 3-го уровня направлены на формирование оптимального функционального статуса передних (префронтальных) отделов мозга. Автоматизируются навыки произвольной саморегуляции в эмоциональном и когнитивном аспектах. Все методы, применявшиеся ранее, ассимилируются и модифицируются в новую систему,

подчинённую и детерминированную групповыми (игровыми, социальными) правилами, ритуалами, канонами, расширением репертуара ролей и т.п.

Подраздел включает в себя тематические занятия по развитию смыслообразующих функций речи, интеллектуальных процессов, методов релаксации. Проводится при помощи упражнений: «Условный сигнал», «Четыре стихии», «Рыба, птица, зверь», «Паровоз», «Зеркало».

Системный подход к коррекции и абилитации психического развития ребенка диктует необходимость включения в программу смежных методов. Межпредметные связи с педагогикой, логопедией, нейрофизиологией, возрастной психологией, этологические психотехники, используемые в детском возрасте, позволяют расширить рамки воздействия, оказываемого на развитие ребенка. Они помогают установить контакт с детьми, выбрать наиболее оптимальные методы коррекции, обучения и воспитания ребёнка, предупредить аномальное развитие его личности.

II Раздел. «Развитие интеллектуальных функций»

Обучение пятиклассников в средней школе — вторая и очень значительная ступень в их школьной жизни. От степени освоения ими новой учебной деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

Огромное значение для развития интеллектуальных способностей является уровень развития памяти, внимания, воображения, мышления, восприятия, речи. Именно эти качества являются основой продуктивного мышления и творческих способностей учащихся.

Целенаправленное развитие системы процессов анализа и синтеза позволит устранить значительное число трудностей в обучении и существенно повысить в связи с этим качество процесса усвоения знаний. Обучение школьников различным когнитивным умениям на основе всестороннего развития системы аналитико-синтетических процессов позволяет не только развивать интеллектуальный потенциал учащихся, но и заложить основу логико-аналитического отношения к действительности как составляющую общей направленности деятельности и поведения человека, т.е. его мировоззрения.

Развивая интеллект, мы можем дать ребёнку мощный толчок для познания окружающего мира. Личность с развитым интеллектом гораздо активнее использует полученную сумму знаний не только на уроке, но и за его пределами. Такие дети легче адаптируются к внешним воздействиям, менее подвержены стрессам, устойчивы к психофизическим нагрузкам, обладают навыками саморазвития и логического мышления. Развитием интеллектуальных способностей необходимо заниматься и во внеурочное время.

Развитие функций внимания

Теория. Дается определение внимания как направленности нашего сознания на избранные объекты и сосредоточение его на определенной задаче, мысли или представлении. Рассматриваются свойства внимания (устойчивость, объем, переключение, распределение), вводятся понятия произвольного и непроизвольного внимания.

Практика.

Практическая часть занятий включает следующие задания:

- Тренировку концентрации и переключения внимания («Перепутанные линии», «Графический диктант», «Сложение с переключением», красно-черные таблицы).
- Тренировку распределения внимания (задание: «Сосчитай, сколько в таблице знаков»).

- Определение объема внимания («Корректурная проба»).
- Определение избирательности внимания (методика Мюнстерберга).
- Определение произвольности внимания (расстановка чисел).

Развитие функций памяти

Теория. Включает рассмотрение следующих вопросов: определение понятия «Память»; процессы памяти (запоминание, сохранение, воспроизведение); виды памяти (зрительная, слуховая, обонятельная и др., эмоциональная); кратковременная и долговременная память; понятие «Готовность памяти»; факторы, влияющие на запоминание; феномен отсроченного запоминания; забывание; феноменальная память (И.И. Соллертинский; фрагменты книги А.Р. Лурия: «Маленькая книжка о большой памяти»). С обучающимися разбираются «Правила обращения с памятью» и каждому выдается памятка.

Практика.

На практических занятиях используются следующие методики:

- Методика «Оперативная память» (изучение кратковременной памяти).
- Методика «Память на числа» (изучение кратковременной зрительной памяти).
- Методика «Память на образы» (изучение образной памяти).
- Игры на запоминание («Запоминание геометрических фигур из спичек», «Ожившие картинки»).

Развитие мыслительных операций

Теория. Дается определение понятия «Мышление»; рассматриваются основные мыслительные операции – анализ и синтез (аналитический, синтетический и смешанный тип мыслительной деятельности); связь мыслительной деятельности и речи; мыслительная деятельность – творческое проявление личности человека.

Практика. Практические занятия проводятся с использованием следующих тестов: Т.И.П., К.О.Т., «Числовой ряд», «Простые аналогии», «Сложные аналогии», Братиславский тест, «Сходство», «Классификация», «Числовые ряды», методика Козловой «Интеллектуальная лабильность».

Основной формой работы на занятии является игровая деятельность, как наиболее эффективный способ развития интеллекта, творческих способностей, обогащения внутреннего самочувствия и переживания, широко используются задания занимательного характера, головоломки, ребусы, а также задания, требующие рассуждений, нестандартных решений.

III Раздел. «Развитие коммуникативных функций»

Одной из задач системы сопровождения педагогического процесса, осуществляемого современной школой, является формирование у подростка социальных навыков, важное место среди которых занимают навыки общения.

Способность понимать других людей, строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием лежит в основе успешности любой деятельности. Если необходимые навыки не приобретаются на пороге взрослой жизни, человек оказывается незащищенным перед трудностями и может потерпеть неудачу как в формальных, так и в неформальных отношениях, оказаться коммуникативно некомпетентным и личностно зависимым.

Овладение же коммуникативными навыками позволит подросткам успешно управлять собой в различных ситуациях, научит его жить в системе человеческих отношений, что, несомненно, даст ему определенную стабильность в жизни.

Программа сочетает игровые и тренинговые фрагменты, проводится в интерактивной форме. Особое внимание уделяется работе групп сменного состава. Используются

следующие игры: «Стражники и узники», «Завяжи узелок», «Перейди через ручей» и пр. В конце занятия учащиеся выполняют совместный проект. Занятия всех разделов учебного плана способствуют развитию мышления и познавательной активности, творческих и коммуникативных способностей учащихся, повышают мотивацию достижения успеха, дети получают навыки групповой работы.

Основные формы проведения занятий:

- практикум;
- лекция;
- беседа;
- тренинг;
- консультация.

Формы проведения занятий

№	Раздел программы	Формы проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	Лекция, тестирование	<u>Словесные:</u> лекция с обратной связью. <u>Практические:</u> наблюдение, тестирование. <u>Эмоциональные:</u> поощрение.	Тесты.	Опросник.
2	Развитие уровня произвольной саморегуляции, энергоснабжения и статокINETического баланса нейropsychосоматических процессов.	Психогимнастика	<u>Практические:</u> игра, наблюдение, психогимнастика <u>Эмоциональные:</u> поощрение.	Методические пособия, спортивный инвентарь	Опрос.
3	Развитие уровня операционального обеспечения взаимодействия с собой и внешним миром.	Психогимнастика	<u>Практические:</u> игра, психогимнастика <u>Эмоциональные:</u> поощрение, создание ситуации успеха.	Методические пособия, спортивный инвентарь	Опрос.
4	Развитие уровня произвольной саморегуляции, адаптационных возможностей, коммуникативных навыков	Психогимнастика	<u>Практические:</u> игра, психогимнастика <u>Эмоциональные:</u> поощрение, создание ситуации успеха.	Методические пособия, спортивный инвентарь	Опрос.
5	Познавательные процессы.	Беседа, Тестирование, Развивающие задания	<u>Словесные:</u> беседа <u>Практические:</u> игра, тренинг, тестирование.	Тесты, методические пособия.	Контрольное занятие.

№	Раздел программы	Формы проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
			<u>Эмоциональные:</u> поощрение, создание ситуации успеха.		
6	Развитие коммуникативных функций	Игровые задания, задания с элементами тренинга	<u>Словесные:</u> дискуссия, беседа. <u>Познавательные:</u> познавательная игра. <u>Практические:</u> тестирование, учебная дискуссия <u>Эмоциональные:</u> поощрение, создание ситуации успеха. <u>Социальные:</u> Создание ситуации взаимопомощи.	Тесты, методические пособия	Опрос, обсуждение

Тематическое планирование

№	Название темы	Всего часов
1.	Вводное занятие. Знакомство с наукой «Психология», контрольное тестирование	2
2.	Раздел 1. Психогимнастика 1. Развитие уровня произвольной саморегуляции, энергоснабжения и статокINETического баланса нейropsychосоматических процессов.	6
3.	2. Развитие уровня операционального обеспечения взаимодействия с собой и внешним миром.	2
4.	3 Развитие уровня произвольной саморегуляции, адаптационных возможностей, коммуникативных навыков	4
5.	Раздел II . Развитие интеллектуальных функций. Развитие функций внимания	4
6.	Развитие функций памяти	3
7.	Развитие функций мышления	6
8.	Раздел III. Развитие коммуникативных функций.	7
	ИТОГО	34