

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

“Основная общеобразовательная школа N 2”

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол №1 от 01 .09.2020 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР Титенок В.И. от 01.09.2020г.	«Утверждаю» и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ № 135/2 от 02.09.2020г.
---	--	---

Рабочая программа

внеурочной деятельности

по социальному направлению

«Познай себя»

для учащихся 6 класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель:

Грачева Юлия Алексеевна,

учитель русского языка и литературы

г. Сасово

2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения курса
3. Содержание курса
4. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Познай себя» составлена для учащихся 6 класса и разработана на основе курса Моисеенковой Г.П.

Рабочая программа составлена на базе примерной основной образовательной программы МБОУ ООШ №2 и предназначена для обучающихся среднего звена

Программа социальной деятельности является средством реализации требований Стандарта к личностным и метапредметным результатам освоения образовательной программы.

Рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Программа «Познай себя» призвана создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Актуальность: Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей.

Цель программы: формирование у учащихся 6-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Задачи:

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
4. Способствовать самопознанию учащихся 6-х классов и повышению их самооценки.

5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 6-х классов.
6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
7. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Методы и приёмы, используемые в программе:

1. Рольевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
5. Метафорические истории и притчи.

Сроки реализации программы.

Программа «Мой мир» общим объемом 34 рассчитана на обучение учащимися 6 классов.

Занятия проводятся в течение учебного периода 1 час в неделю

Возрастная характеристика группы.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков (11-13 лет).

2. Планируемые результаты освоения курса

- 1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями
- 2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт заботы о малышах и организации их досуга; опыт самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

- - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
 - задавать вопросы;
 - контролировать действия партнёра;
 - использовать речь для регуляции своего действия;
 - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

Формы и виды контроля:

- анкетирование.

Методические рекомендации:

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед

определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

3.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием»

Тема 1.1 Здесь и сейчас мы собрались. Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения взрослого.

Тема 1.2 «Здравствуй, 5 класс!». Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

Тема 1.3 Я и мой класс. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д.

Тема 1.4 Я и моя школа. Знакомство с требованиями основной школы.

Тема 1.5 Принятие правил. Принятие правил поведения в группе; принятие правила группового взаимодействия;

Тема 1.6 Что поможет мне учиться. Формирование учебных умений, Обучение приемам организации учебной деятельности.

Тема 1.7 Легко ли быть учеником. Знакомство с правилами обучения и поведения в основной школе.

Тема 1.8 Оценка и отметка. Определение понятий оценка и отметка, что важнее.

Тема 1.9 Портрет идеального учителя. Обучение правилам поведения и общения со взрослыми. Диагностика представлений детей об учителях.

Раздел 2 «Искусство общение»

Тема 2.1 Средства общения. Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения.

Тема 2.2 Какой я собеседник? Изучение индивидуальных, особенностей личности ребёнка.

Тема 2.3 Умение слушать и слышать. Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.4 Правила честного спора. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.5 Общение без слов. Изучение приемов невербальной коммуникации, развитие представлений учащихся об интерпретации невербальных сигналов в общении.

Тема 2.6 Поговорим рисунками. Передача информации с помощью рисунка.

Тема 2.7 Портрет нашего класса. Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»

Раздел 3 «Мы - команда»

Тема 3.1 Наши сходства и различия. Определение понятия «роль»; многообразие жизненных ролей; принятие роли в зависимости от ситуации; определение собственного Я.

Тема 3.2 Как избежать конфликтов. Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства избегания конфликта.

Тема 3.3 Сплочённость и доверие. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Тема 3.4 Взаимопонимание и взаимопомощь. Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств.

Тема 3.5 Командный дух. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями»

Тема 4.1 Наши эмоции и чувства. Знакомство учащихся с понятиями «эмоции», научить определять эмоциональное состояние других людей.

Тема 4.2 Проявление эмоций и чувств. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций .

Тема 4.3 Как преодолеть негативные эмоции. Определение способов, помогающих справляться с негативными эмоциями; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях.

Тема 4.4 Наши страхи. Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека.

Тема 4.5 Приёмы создания позитивного настроения. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

Раздел 5 «Цель и пути её достижения»

Тема 5.1 Значение планов и целей. Знакомство с критериями цели.

Дискуссия совместное обсуждение. Навык формулирование цели поступка

Тема 5.2 Какие цели бывают. Анализ собственных ценностей и целей.

Тема 5.3 Как правильно поставить цель. Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

Тема 5.4 Ложные и истинные цели. Осознание жизненных целей и способов их осуществления. Сказка ложь, да в ней намек.

Тема 5.5 Почему мы не всегда достигаем цели. Повышение уверенности в достижении жизненных целей.

Тема 5.6 Учимся ставить цели. Осмысление личных целей на период обучения в основной школе;

Раздел 6 «Наука отдыхать»

Тема 6.1 Правила здорового питания. Воспитание желание здорового образа жизни путем формирования понимания основного рационального сбалансированного питания учащимися.

Тема 6.2 Правила здорового сна. Знакомство с приемами релаксации.

4.Календарно-тематическое планирование

Номер	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Здесь и сейчас мы собрались	1		
2	Здравствуй, 6 класс	1		
3	Я и мой класс	1		
4	Я и моя школа	1		
5	Принятие правил поведения в группе	1		
6	6. Что поможет мне учиться	1		
7	Легко ли быть учеником	1		
8	Оценка и отметка.	1		
9	Портрет идеального учителя	1		
10	Средства общения	1		
11	Какой я собеседник	1		
12	Умение слушать и слышать	1		
13	Правила честного спора	1		
14	Общение без слов	1		
15	Поговорим рисунками	1		

16	Портрет нашего класса	1		
17	Мы - команда	1		

Номер	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
18	Наши сходства и различия	1		
19	Как избежать конфликтов	1		
20	Сплочённость и доверие	1		
21	Взаимопонимание и взаимопомощь	1		
22	Командный дух.	1		
23	Наши эмоции и чувства	1		
24	Проявление эмоций и чувств	1		
25	Как преодолеть негативные эмоции	1		
26	Наши страхи	1		
27	Отработка навыков преодоления страха	1		
28	Приёмы создания позитивного настроения	1		
29	Цель и пути её достижения	1		
30	Анализ собственных ценностей и целей.	1		
31	Повышение уверенности в достижении жизненных целей	1		

32	Правила здорового питания	1		
33	Правила здорового сна	1		
34	Знакомство с приемами релаксации.	1		
	ИТОГО:	34		