



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 79» городского округа Самара

Подписано цифровой подписью: Коннова Е.В.
DN: cn=Коннова Е.В., o=МБОУ Школа № 79 г.о.
Самара, email=school_79@samara.edu.ru, c=RU
Дата: 2023.09.22 15:22:44 +04'00'

РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей естественно-научного цикла	ПРОСМОТРЕНО Заместитель директора УВР	УТВЕРЖДЕНО Директор
Руководитель МО  Л.М. Ярикова	 А.А. Жеребилова	 Е.В. Коннова
Протокол № 1 от 30.08.2023		приказ № 193-од от «04» сентября 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов

«Познай себя»

Направление: социальное

Форма организации: кружок

Возрастной состав: 11-13 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: учитель Маркарян Т.Ю.

г. Самара, 2023 г.

Пояснительная записка

1. При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»;
- ООП НОО МБОУ Школа № 79 г.о. Самара;
- Учебный план МБОУ Школа № 79 г.о. Самара.

2. Актуальность программы.

Актуальность программы курс актуален для адаптации учащихся 11-13 лет к средней школе, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

Новизна программы в том, что она направлена на поддержку становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России. На уроках важна активность школьника, его участие в обсуждениях жизненных ситуаций. Это уроки разъяснения, объяснения и обучения.

3. Цели и задачи программы

Цель программы создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений, приобретенные в начальной школе.

Задачи программы:

Учебные задачи:

- Сформировать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение

Воспитательные задачи:

- Способствовать детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя.

Развивающие задачи:

- Создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;

4. Режим занятий

Количество часов: 5 класс – 3 час в неделю.

6 класс – 3 час в неделю.

Количество часов в год: 5 класс – 102 часа.

6 класс – 102 часа.

Категории участников: 5, 6 класс.

5. Уровень воспитательных результатов

Отличительными особенностями программы «Жизненные навыки» является то, что она посвящена не столько навыкам, сколько тому, как устроена жизнь. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В ходе реализации программы, создаются условия, которые помогут младшим подросткам адаптироваться к миру, лучше узнать и понять себя, освоить жизненные навыки и социальные умения. Под руководством педагога-психолога дети 11-13 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Все занятия проводятся в тренинговой форме.

Ожидаемые результаты

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате подросток будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
<ul style="list-style-type: none"> - Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). - В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, 	<ul style="list-style-type: none"> - Учиться высказывать свое мнение; - Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир; - Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от 	<ul style="list-style-type: none"> - Принимать самого себя и других людей; - Развивать чувства переживания и сочувствия; - Умения идти на компромисс; - Навыки саморегуляции; - Умения различать типы темперамента; - Позитивного самоотношения при обогащении

<p>делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.</p>	<p>психолога;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; - Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста); - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. 	<p>черт характера.</p>
---	--	------------------------

6. Результаты изучения программы

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Личностные универсальные учебные действия:

У учащихся будут сформированы:

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Научатся:

- 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, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

Познавательные универсальные учебные действия:

Научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- 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;

7. Формы подведения итогов

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности по темам программы.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности реализации внеурочной деятельности.

8. Образовательные формы программы

Занятия проводятся в форме уроков, тренингов, познавательных внеурочных мероприятий и игровых программ, позволяющих школьникам приобретать опыт нравственного поведения. Реализация программы предполагает формирование первоначального представления о базовых ценностях отечественной культуры в процессе проведения бесед, экскурсий, заочных путешествий, участия в творческой деятельности, такой, как театральные постановки, литературно-музыкальные композиции, художественные выставки, просмотр видеofilмов.

9. Методы организации обучения

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, лично-ориентированный подход и прочие.

Каждому уровню результатов внеурочной деятельности соответствуют свои методы, которые могут быть классифицированы по источнику получения знаний Н.М. Верзилина, Е.И. Перовского следующим образом:

- наглядный метод;
- словесный метод;
- практический метод.

10. Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание курса 5 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
Раздел №1. Я – ты – группа Правила безопасности	Познавательная	Познавательные беседы

Продолжаем знакомиться Наши чувства Говорим о своих чувствах Мое тело Личное пространство	Игровая	Ролевая игра Социально-моделирующая игра
Раздел № 2. Мы-пятиклассники Нравится-не нравится в средней школе Мы-исследователи! День пятиклассника Такие разны школы: начальная и средняя	Познавательная Игровая	Викторины, познавательные игры, познавательные беседы Дидактический театр, Ролевая игра.
Раздел № 3. Учимся общаться Начинаем общаться Я и Ты – действуем вместе Общаемся без слов Доверие и взаимодействие в группе Мы – команда? Даем место другому и отстаиваем свое место Просто скажи: «Нет!»	Проблемно-ценностное общение Досугово-развлекательная деятельность	Проблемно-ценностная дискуссия
Раздел № 4. Конкуренция или сотрудничество? Что такое конфликт? Причины конфликтов Наши чувства в конфликте Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества. Тренируем конструктивное поведение в конфликте. Конфликт? Отлично! Конфликты проходят, отношения остаются.	Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы
Раздел № 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности Уникальность и различия. «Другие» в нашей жизни. «Странные» люди. Разные нормы и правила Ярлыки и стереотипы Стереотипы и предрассудки Как жить в мире различий Итоговое занятие по курсу	Досугово-развлекательная деятельность	Проблемно-ценностная дискуссия

--	--	--

Содержание курса 6 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
Раздел №1. Мои друзья Начинаем говорить о друзьях Отношения в паре Понимаем друг друга Третий лишний? Обида Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества Здорово быть друзьями!	Познавательная Проблемно-ценностное общение Игровая	Викторины, познавательные игры, познавательные беседы Этическая беседа, тематический диспут, проблемно-ценностная дискуссия Социально-моделирующая игра
Раздел № 2. Я – взрослый? Мир взрослых Ярмарка Деньги во взрослом мире Мой взрослый мир Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых Взрослые роли Я в ответе за своё будущее Ответственность и принятие решений Осознание своих предпочтений	Проблемно-ценностное общение Игровая	Этическая беседа, дебаты, тематический диспут, проблемно-ценностная дискуссия Ролевая игра Социально-моделирующая игра
Раздел № 3. Наши сильные чувства Зачем нам чувства? Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств Ресурсы тревоги Наши страхи Печаль Радость	Проблемно-ценностное общение Досугово-развлекательная деятельность Познавательная	Этическая беседа, дебаты, тематический диспут, проблемно-ценностная дискуссия Школьные благотворительные концерты, выставки Викторины, познавательные игры, познавательные беседы

Раздел № 4. Кто я? Какой бывает характер? Какой я? Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других Моё имя и мой характер Я глазами других. Мои ресурсы Метафоры моего характера Учимся ценить себя Итоговое занятие по курсу	Познавательная Досугово-развлекательная деятельность Художественное творчество	Викторины, познавательные игры, познавательные беседы Концерты, инсценировки на уровне класса и школы Школьные благотворительные концерты, выставки Художественные выставки, фестивали искусств, спектакли в классе, школе
--	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по курсу «*Жизненные навыки*» 5 класс

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел №1. Мои друзья			
1.	Начинаем говорить о друзьях		1	
2.	Отношения в паре			1
3.	Понимаем друг друга			1
4.	Третий лишний?			1
5.	Обида			1
6.	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества			1
7.	Здорово быть друзьями!			1
	Раздел № 2. Мы-пятиклассники			
8.	Нравится-не нравится в средней школе			1
9.	Мы-исследователи!			1
10.	День пятиклассника			1
11.	Такие разные школы: начальная и средняя		1	
	Раздел № 3. Учимся общаться Начинаем общаться			

12.	Я и Ты – действуем вместе			1
13.	Общаемся без слов		1	
14.	Доверие и взаимодействие в группе			1
15.	Мы – команда?			1
16.	Даем место другому и отстаиваем свое место			1
17.	Просто скажи: «Нет!»			1
18.	Начинаем общаться		1	
	Раздел № 4. Раздел № 4. Конкуренция или сотрудничество?			
19.	Что такое конфликт?		1	
20.	Причины конфликтов		1	
21.	Наши чувства в конфликте		1	
22.	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.			1
23.	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.			1
24.	Конфликт? Отлично!			1
25.	Конфликты проходят, отношения остаются.			1
	Раздел № 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности			
26	Уникальность и различия.		1	
27	«Другие» в нашей жизни.			1
28	«Странные» люди.			1
29	Разные нормы и правила			1
30	Ярлыки и стереотипы			1
31	Стереотипы и предрассудки			1
32	Как жить в мире различий			1
33	Итоговое занятие по курсу		1	
	Итого:	34	9	25

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по курсу «*Жизненные навыки*» 6 класс

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел №1. Мои друзья			
1.	Начинаем говорить о друзьях		1	
2.	Отношения в паре			1
3.	Понимаем друг друга			1
4.	Третий лишний?			1
5.	Обида			1
6.	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества			1
7.	Здорово быть друзьями!			1
	Раздел № 2. Я – взрослый?			
10.	Мир взрослых		1	
11.	Ярмарка			1
12.	Деньги во взрослом мире			1
13.	Мой взрослый мир			1
14.	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых			1
15.	Взрослые роли			1
16.	Я в ответе за своё будущее. Ответственность и принятие решений. Осознание своих предпочтений			1
	Раздел № 3. Наши сильные чувства			
17.	Зачем нам чувства?		1	
18.	Как я выражаю свои чувства?		1	
19.	Способы выражения чувств			1
20.	Ресурсы тревоги			1
21.	Наши страхи		1	
22.	Печаль		1	

23.	Радость		1	
	Раздел № 4. Кто я?			
27.	Какой бывает характер?		1	
28.	Какой я?			1
29.	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других			1
30.	Моё имя и мой характер			1
31.	Я глазами других. Мои ресурсы			1
32.	Метафоры моего характера			1
33.	Учимся ценить себя			1
34.	Итоговое занятие по курсу			1
	Итого:	34	8	26