

Аннотация

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и мы» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 189, адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (в соответствии с ФГОС ООО) ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, задач формирования у обучающегося умения учиться.

Программа курса направлена на приобретение обучающимися знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приемах управления своими эмоциями, на развитие ценностных отношений обучающегося к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Содержание курса: Почему мы все разные?, Как управлять эмоциями, Стресс, конфликты и агрессия. В поисках правильного решения, Дружба. Как не навредить, Психология группы, Поведение и формы его проявления.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и мы» для 7 класса рассчитана на 1 год, 1 час в неделю, 34 часа в год. Данная программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий:

1. Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru>
2. Портал профильной школы <http://www.profile-edu.ru>
Электронная энциклопедия КИРИЛЛ И МЕФОДИЙ <https://megabook.ru/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Решением Педагогического Совета
ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «31» 08 2020г. № 6



«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ от «08» 2020г. № 158/1
Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Т.А. Сергеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я И МЫ»
для обучающихся 7 класса
на 2020-2021 уч. год

Автор:
Черников Алексей Александрович,
Педагог-психолог

Санкт-Петербург
2020-2021 уч. год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Путь к успеху» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 189, адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (в соответствии с ФГОС ООО) ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Актуальность

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у обучающихся наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у обучающихся 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 обучающихся, содействует развитию их способностей.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни, формирование у учащихся 7-х классов положительного отношения к обучению в средней школе, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Программа курса рассчитана на решение следующих **задач**:

1. обеспечение обучающегося средствами самопознания;
2. развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
3. повышение представлений обучающегося о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
4. развитие умений достигать поставленной цели;
5. развитие социальной чувствительности;
6. повышение самопонимания и понимания других;
7. развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
8. воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
9. развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
10. обучение способам снятия напряжения;
11. развитие представлений о ценности здоровья;
12. формирование негативного отношения к аддиктивному поведению.

Место курса внеурочной деятельности «Я и мы» в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Я и мы» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я и Мы»

1. Результаты первого уровня (приобретение обучающимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение обучающимися

знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приемах управления своими эмоциями

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений обучающегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающегося к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Личностные

- формирование положительной мотивации к процессу обучения и учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- определение этических норм через коллективные и групповые формы деятельности.

Метапредметные

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы;
- ставить цель деятельности на основе проблемы и существующих возможностей;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- строить рассуждения от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать его собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами и словарями;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Почему мы все разные? (4 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие. Познакомимся поближе.

Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения.

Тема 1.2. Какой я? Что я знаю о себе?

Почему мы разные? Что мы знаем о себе как о собеседнике, друге, помощнике?

Тема 1.3. Я не такой как все, и все мы разные. Моя индивидуальность.

Что такое индивидуальность, почему мы отличаемся и почему похожи?

Тема 1.4. Мои сильные стороны. Как достичь цели.

Как правильно поставить цель и выбрать верный путь решения, используя при этом сильные качества.

Раздел 2. Как управлять эмоциями (6 часов)

Тема 2.1. Мысли, чувства и поведение людей.

О чем мы думаем и как это отражается на нашем поведении. Какие чувства испытывает человек при различных формах поведения, что на это влияет.

Тема 2.2. Какие бывают эмоции. Как узнать эмоцию.

Определение эмоций, их классификация, особенности сходства и различия.

Тема 2.3. Наши эмоции и чувства. Проявление эмоций и чувств (коллаж)

Знакомство учащихся с понятиями «эмоции» научить определять эмоциональное состояние других людей. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций.

Тема 2.4. Как преодолеть негативные эмоции. Наши страхи.

Определение способов, помогающих справляться с негативными эмоциями; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях. Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека.

Тема 2.5. Чувства полезные и вредные.

Что такое чувство? Какие они бывают и какое влияние на нас оказывают.

Тема 2.6. Приемы создания позитивного настроения.

Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

Раздел 3. Стресс, конфликты и агрессия. В поисках правильного решения (7 часов)

Тема 3.1. 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 3.2. Взаимопонимание и взаимопомощь.

Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств.

Тема 3.3. Уверенное и неуверенное поведение. Застенчивость и неуверенность в себе. Что такое застенчивость и как это влияет на общение с окружающими.

Тема 3.4. Обида. Злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией.
Определение злости, агрессии и обиды – что общего и чем они отличаются. Как реагировать на агрессивное поведение.

Тема 3.5. Как справиться с плохим настроением.

Правила и приемы преодоления плохого настроения.

Тема 3.6. В поисках достойных путей выражения чувств.

Способы выражения чувств. Как при этом не обидеть собеседника.

Тема 3.7. Стресс. Как с ним справиться?

Определение стресса. Правила преодоления стрессовых ситуаций. Возможные причины стресса.

Раздел 4. Дружба. Как не навредить (8 часов)

Тема 4.1. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.

Что входит в понятие «жизненные ценности», как это отражается в человеке, коллективе.

Тема 4.2. Учимся говорить «нет».

В каких случаях полезно говорить нет, что на это влияет и как реагирует коллектив.

Тема 4.3. Сопротивление насилию.

Как вести себя в случае, если ты действуешь против своей воли или тебя так заставляют действовать

Тема 4.4. Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности. Что такое дружба и цена дружбы.

Тема 4.5. Какой я собеседник?

Изучение индивидуальных, особенностей личности ребенка. Понятие активного слушания.

Тема 4.6. Правила честного спора.

Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 4.7. Поговорим рисунками.

Передача информации с помощью рисунка.

Тема 4.8. Портрет нашего класса.

Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»

Раздел 5. Психология группы (7 часов)

Тема 5.1. Что такое социальная группа. Условные и реальные группы.
Понятие «социум», для чего нужен коллектив

Тема 5.2. Формальные и неформальные группы. Референтные группы.
Отличие формальных групп от неформальных.

Тема 5.3. Как люди влияют друг на друга в группах.

Почему человек подчиняется правилам группы.

Тема 5.4. Радиослушатели и телезрители как большие социальные группы.
Почему мы верим рекламе.

Тема 5.5. Реклама как способ взаимодействия на людей. Что нас интересует.

Тема 5.6. Как создается реклама. (практикум).

Практическое занятие на создание своего рекламного продукта

Тема 5.7. Пользователь Интернета как большая социальная группа. Правила пользования сетью Интернет.

Раздел 6. Поведение и формы его проявления (3 часа)

Тема 6.1. Что такое поведение.

Определение понятия поведение, поступок, агрессия.

Тема 6.2. Проявления личности в вербальном поведении. Проявление личности в невербальном поведении.

Особенности выражения человека в вербальном (словесном) и невербальном поведении.

Тема 6.3. Личность и поступок. Психологический практикум в форме обобщающего урока. Какие бывают поступки. Какие факторы влияют на совершение поступков.

Формы и виды организации

Виды учебной деятельности: игровая, познавательная, досугово-развлекательная, проблемно-ценностное общение; художественное творчество, конкурсы, тренинги, заочное путешествие, проекты.

Формы организации учебных занятий: экскурсии, олимпиады, викторины, конкурсы, проекты, соревнования, поисковые исследования через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Форма обучения: групповая, индивидуальная, творческая работа, самостоятельная работа.

Описание материально-технического обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по курсу внеурочной деятельности «Я и мы» необходимо следующее обеспечение: учебная комната, а так же оборудование и инвентарь для игр; печатные пособия: таблицы, плакаты по изучаемым темам; иллюстративные материалы (альбомы, комплекты открыток и др.)

К техническим средствам обучения относятся:

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска
3. Персональный компьютер

Список литературы:

1. Бабкина Н.В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития, – Владос, 2018.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков: Сборник научно-методических материалов/Сост. Н.А.Бондаренко, И.Н. Рязанова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: АСОУ, 2007.
3. Баранов Ю.Ю. и др. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – Просвещение, 2013.
4. Берн Э. Люди, которые играют в игры – М.: Бомбора, 2016.
5. Вереникина И.М. Преодоление возможных конфликтных ситуаций между учителем и учениками на уроке // Вопросы психологии. - 1986.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2016.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность обучающихся. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010.
8. Григорьев Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. – М.: Просвещение, 2011.
9. Гуревич П.С. Психология личности, – Инфра-М, 2018.
10. Елфимова М.М. Педагогическая психология. Сборник кейсов, – Флинта, 2019.
11. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей. Теория и методика социально-педагогической деятельности, Ярославль, «Академия развития», 2004 г.

12. Криволапова Н. А. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н. А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012.

13. Кулинич Г.Г. Школьный клуб: Сценарии мероприятий и праздников (5-11 классы). – М.: ВАКО, 2007.

14. Мир школьных праздников: 5-11 классы. Планирование воспитательной работы, сценарии мероприятия/ Сост. Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко, 2-е изд. – М.:2006.

15. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова . Издательский дом Федоров, издательство «Учебная литература», 2011.

16. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа/С.В. Третьякова, А.В. Иванов, С. Н. Чистякова и др. – М.: Просвещение, 2014.

Данная программа может быть реализована дистанционно.

Ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

1. Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru>
1. Портал профильной школы <http://www.profile-edu.ru>
2. Электронная энциклопедия КИРИЛЛ И МЕФОДИЙ <https://megabook.ru/>