

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 26 г. Томска

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-методического совета МАОУ
гимназии № 26 г. Томска
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ гимназии № 26 г. Томска
Приказ № 440-о от «31» августа 2022 г.

_____ О. В. Соколова

Ю. А. Уралова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 29D24A00F3ADFE894C346177D6DC6614
Владелец: МАОУ ГИМНАЗИЯ № 26 Г. ТОМСКА
Действителен: с 03.12.2021 до 03.03.2023

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Мир чувств и эмоций»

(наименование)

1 год

(срок реализации программы)

основное общее образование (6 класс)

(уровень образования, класс)

Автор-составитель:
Тюкаева Олеся Михайловна

Томск 2022

Пояснительная записка.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся воспитание свободной, творческой, инициативной, ответственной и саморазвивающейся личности. Без такой личности невозможно успешное общественное развитие. Приоритетной целью российской системы образования является развитие обучающихся: личностное, познавательное, общекультурное. Личность ученика становится центром внимания педагогики. Для реализации этой цели разработан Федеральный государственный стандарт второго поколения, предусматривающий в учебном плане образовательных учреждений раздел «Внеурочная деятельность» по различным направлениям развития личности.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Программа «Я в мире и мир во мне» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и реализует социальное направление во внеурочной деятельности в 7 классе. Главное назначение данного курса – адаптация учащихся к новым условиям обучения, формирование у них навыков общения и культуры поведения, развитие и совершенствование их нравственных качеств, ориентация на общечеловеческие ценности, развитие самосознания учащихся, личностное развитие каждого, сплочение, совершенствование классного коллектива как значимой социально – психологической группы.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

На наших занятиях мы проводим коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развиваем у них навыки адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения занятий. Данный возраст является очень благоприятным временем для подобной работы.

На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении различных способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях мы уделяем обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Смыслообразующие идеи программы:

- наиболее продуктивные и достойные человека способы взаимодействия людей друг с другом – сотрудничество, компромисс, взаимные уступки, что невозможно без умения общаться, договариваться, преодолевать себя;
- умение жить в коллективе, если дети заняты общей, увлекательной для них деятельностью, если в классе доброжелательная атмосфера, если каждый стремится понять себя и другого и в то же время умеет принимать достойное индивидуальное решение и следовать ему;
- умение принимать достойное решение – самостоятельный и ответственный выбор, осуществляемый конкретной личностью, исходя из её индивидуальных интересов и возможностей и из интересов и возможностей окружающих;
- осуществлять самостоятельный выбор, требуемый от человека определённой личностной зрелости, оно невозможно без осмысленной инициативы и определённой компетентности;
- умение быть самостоятельным – целостное проявление человека. В нём проявляется индивидуальность, отражается прошлое, проецируется будущее школьника.

Цель программы: формирование знаний, умений и навыков культурного общения и норм поведения в различных жизненных ситуациях.

Содержание рабочей программы предполагает решение следующих **задач:**

- обучение навыкам общения и сотрудничества;
- повышение уровня адаптированности в школьном коллективе;
- формирование у подростков навыков речевого этикета и культуры поведения;
- развитие коммуникативных умений в процессе общения;
- введение в мир человеческих отношений, нравственных ценностей, формирование личности.
- формирование устойчивой положительной самооценки школьников.

Очень важно, чтобы повседневная жизнь и деятельность школьников были разнообразными, содержательными и данный курс дает возможность это осуществить.

Программа рассчитана на год. Проводятся они в группе 12-14 человек. Периодичность проведения – 2 раз в неделю. Время занятия- 35- 40 минут.

Принципы построения программы:

- а) **лично - ориентированные** принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности);
- б) **культурно - ориентированные** принципы (принцип смыслового отношения к миру, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой);

в) **деятельностно - ориентированные** принципы (принцип опоры на предшествующее развитие, принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности).

В основе построения программы заложены следующие психологические принципы:

- комплексный характер занятий;
- активность каждого участника;
- принцип безоценочного отношения друг к другу;
- диалогичность работы в группе;
- конфиденциальность;
- коммуникативная эффективность;
- принцип работы «здесь и сейчас».

Формы работы:

- Беседы
- Игры (сюжетно - ролевые, словесные, игры - драматизации)
- Чтение художественных произведений
- Упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера
- Сочинение историй
- Рассмотрение рисунков и фотографий моделирование и анализ заданных ситуаций импровизации
- Дискуссии
- Тренинги общения
- Наблюдение учащихся за событиями в городе, стране
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов

Данный курс позволяет формировать следующие **универсальные учебные действия** (УУД):

регулятивные - обеспечивая умения решать проблемы, возникающие в ходе общения, при выполнении ряда заданий в ограниченное время;

познавательные - при необходимости извлекать информацию из различных источников, делать логические выводы;

коммуникативные - при использовании диалога, совместной творческой деятельности, презентации, за счёт обучения аргументировано отстаивать свою точку зрения, логически обосновывать свои выводы;

личностные - при выборе тематики занятия, воспитание толерантного отношения к иным решениям.

Планируемые результаты работы.

Планируемые результаты определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);

- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

- активное участие в альтруистической деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;

- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;

- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;

- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,

- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, прогнозируемыми результатами работы по программе выступают:

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
- улучшение психологической и социальной комфортности в классе;
- укрепление здоровья воспитанников, профилактика вредных привычек и отклонений в поведении;
- развитие школьной успешности подростков;
- развитие психологической компетентности подростков;
- развитие творческой активности каждого ребёнка.

Каждое занятие в рамках курса состоит из трех частей:

1. Вступительное слово ведущего, обозначение темы и направлений работы;
2. Основная часть – реализация запланированных заданий;

3. Заключительная часть – получение обратной связи от участников.

На заключительном занятии курса предполагается подведение итогов в виде защиты творческих проектов (рефлексивных отчетов) об индивидуальных «открытиях», «находках» учащихся, об их взгляде на собственную личность.

Учебный план

№	Наименование раздела	Часы	Форма контроля
1.	Знакомство, сплочение класса	16	Творческий отчет
2.	Мир моих чувств и эмоций	14	Творческий отчет
3.	Правила и законы общения	17	Творческий отчет
4.	Самопознание	16	Защита творческих проектов

Литература:

1. Брехер Э. Нестандартные логические головоломки. М., АСТ, 2005.
2. Мурашова Е.В. Дети – «тюфяки» и дети – «катастрофы». Гиподинамический и гипердинамический синдром. Екатеринбург, У-Фактория, 2005.
3. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. 10-11 класс. В 2-х частях. М., 2003.
4. Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Школа общения» Петровская О.А. Череповец, 2013.
5. Рогов. Е.И. Настольная книга практического психолога. М., Владос, 1998.
6. Слоун П., Макхейл Д. Трудные задачки на нестандартное мышление. М., АСТ, 2005.
7. Тренинги с подростками. Программы. Конспекты занятий. Волгоград, 2009.
8. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. СПб, Речь, 2011.
9. Шарапановская Е.В. Воспитание и обучение детей с ММД и ПШОП. М., Сфера, 2005.
10. Материалы сети Интернет.

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

<i>№</i> <i>n/n</i>	<i>Дата</i> <i>проведения</i>	<i>Содержание занятий</i>	<i>Тема занятия</i>
			Раздел I. Знакомство, сплочение класса

1	4.09	Знакомство с группой и правилами проведения занятий	Давайте познакомимся
2	9.09	Тестирование	Диагностика
3	11.09	Тестирование	Диагностика
4	16.09	Игры и упражнения	Правила группы
5	18.09	Игры и упражнения	Мы - одноклассники
6	23.09	Игры и упражнения	Все мы разные
7	25.09	Игры и упражнения	Что нас объединяет?
8	30.09	Игры и упражнения	Чем мы похожи и чем отличаемся
9	2.10	Игры и упражнения	Ценю себя, уважаю других
10	7.10	Игры и упражнения	Ищу друга
11	9.10	Игры и упражнения	Синхронизация
12	14.10	Игры и упражнения	Как я вижу свой класс?
13	16.10	Игры и упражнения	Мое место в классе
14	21.10	Игры и упражнения	Я глазами одноклассников
15	23.10	Тестирование	Диагностика
16	6.11	Тестирование	Диагностика
			Раздел II. Мир моих чувств и эмоций
17	11.11	Игры и упражнения	Мое имя
18	13.11	Тестирование	Диагностика
19	18.11	Игры и упражнения	Мое настроение
20	20.11	Игры и упражнения	Мои чувства и эмоции
21	25.11	Игры и упражнения	Моя семья
22	27.11	Игры и упражнения	Эмоции и поведение. Мимика и жесты
23	2.12	Игры и упражнения	Что мешает общению
24	4.12	Игры и упражнения	Как справиться с негативными эмоциями
25	9.12	Игры и упражнения	Как выразить негативные эмоции: злость, обида
26	11.12	Игры и упражнения	Как выразить негативные эмоции: страх, вина, стыд
27	16.12	Игры и упражнения	Саморегуляция
28	18.12	Игры и упражнения	Самоконтроль
29	23.12	Игры и упражнения	Я могу управлять своим настроением
30	25.12	Тестирование	Диагностика

			Раздел III. Правила и законы общения
31	13.01	Тестирование	Диагностика
32	15.01	Игры и упражнения	Культура общения с окружающими
33	20.01	Игры и упражнения	Умею ли я слушать
34	22.01	Игры и упражнения	Правильное ведение беседы
35	27.01	Игры и упражнения	Я как собеседник. Правила вежливости
36	29.01	Игры и упражнения	Этикет в общении. Стили общения
37	3.02	Игры и упражнения	Застенчивость и неуверенность в себе. Чем уверенность отличается от самоуверенности?
38	5.02	Игры и упражнения	Что такое конфликт?
39	10.02	Игры и упражнения	Стили поведения в конфликте
40	12.02	Игры и упражнения	Правила вежливого отказа
41	17.02	Игры и упражнения	Правила поведения в общественных местах: транспорте, музее, библиотеке, театре
42	19.02	Игры и упражнения	Искусство делать и принимать комплименты
43	26.02	Игры и упражнения	Правила поведения с гостями, в гостях, приглашение гостей
44	2.03	Игры и упражнения	Искусство делать, дарить и принимать подарки
45	4.03	Тестирование	Какой я в общении?
46	11.03	Тестирование	Легко ли со мной общаться?
47	16.03	Тестирование	Диагностика
			Раздел IV. Самопознание
48	18.03	Проведение экспресс-тестов и использование игровых приемов	Диагностика
49	1.04	Игры и упражнения	Учимся общаться
50	6.04	Игры и упражнения	Я – неповторимый человек
51	8.04	Игры и упражнения	Мои достоинства
52	13.04	Игры и упражнения	Я горжусь
53	15.04	Игры и упражнения	7 моих Я
54	20.04	Игры и упражнения	Посеешь характер – пожнешь судьбу
55	22.04	Игры и упражнения	Мои недостатки

56	27.04	Игры и упражнения	Как превратить недостатки в достоинства
57	29.04	Игры и упражнения	Я глазами других людей
58	6.05	Игры и упражнения	Каким я себе нравлюсь
59	11.05	Игры и упражнения	Мои интересы и увлечения
60	13.05	Игры и упражнения	Ты и твои друзья помни о других – ты не одна в свете
61	18.05	Игры и упражнения	Как стать прилежным и старательным
62	20.05	Игры и упражнения	Какой я человек. Каким человеком я хотел бы стать.
63	25.05	Игры и упражнения	Что мы узнали и чему научились
64	27.05	Подведение итогов курса	Диагностика.