

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования Кудымкарского муниципального округа

МБОУ "Егвинская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

 Е.М.Рочев

протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора
по ВР

 Е.И.Якимова

протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 И.Д.Четин

Приказ 203-о от
«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ»

для обучающихся 5 класса

направление: коммуникативная деятельность

с.Ёгва, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ступени развития» для 5 класса составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы./ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

На реализацию программы отводится 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

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

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

Задачи:

- создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Отличительными особенностями программы «Ступени развития» 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.

К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия:

| 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, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить. | <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 психолога;- 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. | <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 черт характера. |

Содержание курса в пятом классе

Содержание курса состоит из 5 тем:

Тема 1. Я – ты – группа. (бзанятий) В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы.

Тема 2. Мы – пятиклассники! (4 занятия) В процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения им нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить свое отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать. Вся работа по этой теме направлена на поиск таких ресурсов. В процессе работы у ребят есть возможность найти безопасное место в школе, чтобы в изменившемся мире, полном забот и тревог, было на что опереться, куда прийти или хотя бы обратиться мысленным взором. Также обращаем внимание ребят на ценность их собственного опыта обучения в этой школе.

Тема 3. Учимся общаться. (7 занятий). В эту тему включены развивающие игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

Тема 4. Конкуренция или сотрудничество? (7 занятий). На этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Задача в том, чтобы научить ребят более осознанно воспринимать конфликтные ситуации. В безопасной ситуации тренинга дается возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростки могут применять как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отрабатывая необходимые навыки.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. (10 занятий). Это одна из ключевых тем программы. Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы

похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями.

Тематическое планирование 5 класс.

| № | Тема |
|----|--|
| | Я – ты – группа |
| 1. | Правила и безопасность |
| 2. | Продолжаем знакомиться |
| 3. | Наши чувства |
| 4. | Говорим о своих чувствах |
| 5. | Мое тело |
| 6. | Личное пространство |
| | Мы-пятиклассники |
| 7. | Нравится-не нравится в средней школе |
| 8. | Мы-исследователи! |
| 9. | День пятиклассника |
| 10 | Такие разные школы: начальная и средняя |
| | Учимся общаться |
| 11 | Начинаем общаться |
| 12 | Я и Ты – действуем вместе |
| 13 | Общаемся без слов |
| 14 | Доверие и взаимодействие в группе |
| 15 | Мы – команда? |
| 16 | Даем место другому и отстаиваем свое место |
| 17 | Просто скажи: «Нет!» |

| | |
|----|--|
| | Конкуренция или сотрудничество? |
| 18 | Что такое конфликт? |
| 19 | Причины конфликтов |
| 20 | Наши чувства в конфликте |
| 21 | Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества. |
| 22 | Тренируем конструктивное поведение в конфликте. |
| 23 | Конфликт? Отлично! |
| 24 | Конфликты проходят, отношения остаются. |
| | «Другие». Проблемы подростковой толерантности |
| 25 | Уникальность и различия. |
| 26 | Уникальность и различия. |
| 27 | «Другие» в нашей жизни. |
| 28 | «Странные» люди. |
| 29 | Разные нормы и правила |
| 30 | Разные нормы и правила |
| 31 | Ярлыки и стереотипы |
| 32 | Стереотипы и предрассудки |
| 33 | Как жить в мире различий |
| 34 | Итоговое занятие по курсу |
| | Итого: 34 часа |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) /

С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012