

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю:

Приказ от 30.08.2021г. №141-ОД

Директор_____Н.Г. Лазуткина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

социального направления

“Секреты общения”

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 5 класс

Количество часов: 35

Учитель: Ежова Надежда Александровна

Программа разработана на основе авторской программы Хухлаевой О.В.
Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е
изд. – М.: Генезис, 2018.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 5 классе разработана на **основе нормативно-правовых документов:**

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897; в ред. от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577, от 11.12.2020 №712);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115);
5. Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);
8. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 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»;
9. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);
10. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021- 2022 учебный год (приказ от 30.08.2021 г. №141-ОД);

11. Авторской программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.

Программа внеурочной деятельности “Секреты общения” разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Цель курса - помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Основными **задачами** курса являются:

- 1.Повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития учащихся.
2. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и с окружающими.
- 3.Формировать позитивную моральную позицию подростка в социуме.
- 4.Побуждать подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций, к их обсуждению и анализу.
- 5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
8. Развивать умение слушать и слышать своих собеседников.
9. Обучать учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
10. Обучать приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Направление данной программы - коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы учащихся, формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме. В целом программа способствует гармонизации отношений учащихся с окружающей средой. На

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

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке. В программе коррекционно-развивающих занятий, разработанной для учащихся коррекционных классов, учтены особенности их психического и личностного развития, результаты мониторинга за прошлые годы, рекомендации ПМПК. Развивающий и оздоравливающий эффект возникает в процессе включенности подростка в коррекционную деятельность, в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между ребятами и специалистом.

МЕСТО КУРСА “СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ”

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает четыре основных компонента.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Предмет: социально – личностная сфера учащихся.

Основное направление программы: социальное.

Методы и формы работы: лекция; фронтальная беседа; дискуссия; просмотр кинофильмов, спектакля;

- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;

- элементы сказкотерапии.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика, наблюдения, собеседования.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Программа курса внеурочной деятельности “Секреты общения” рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с обучающимися 5 класса в объёме 35 часов (1 час в неделю). Значительное количество занятий направлено на практическую деятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА “СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ” В 5 КЛАССЕ

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- снижение уровня школьной тревожности;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стабилизация положительного оценивания себя самого, самопринятие;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности: как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Прогнозируемые результаты реализации программы:

Обучающиеся должны научиться:

- преодолевать возникающие в учебе трудности;
- планировать свою деятельность;
- контролировать собственные действия в ходе выполнения задания;
- подбирать в своей деятельности неординарные способы решений, творчески подходить к выполнению заданий;
- самостоятельно выполнять данное учителем задание;
- проявлять собственную активность в получение знаний;
- повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития.
- позитивно относиться к своему «Я», адекватно воспринимать окружающий мир.
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- адекватно вести себя в различных ситуациях
- различать и описывать различные эмоциональные состояния
- справляться со страхами, обидами, гневом
- уметь справляться с негативными эмоциями
- стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

Метапредметными результатами реализации программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Личностные УУД:

- внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе, понимание необходимости самопознания и саморазвития и т.д.)
 - самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я- концепции социальной роли ученика и т.д.)
- смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

Регулятивные УУД:

- учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников
- учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их
- прогнозировать последствия своих поступков,
- определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе
- учиться высказывать своё предположение хода работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе
- моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению
- учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его
- учиться понимать чувства, эмоции и поступки других людей
- овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов

- развивать потребность в общении и со сверстниками, и со взрослыми людьми.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА “СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ”

Интеллектуальное и личностное развитие обучающихся в новых измененных условиях являются залогом их успешной адаптации, как учебной, так и социальной, а также залогом сохранения их психического здоровья. Это определяет основное содержание программы.

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Содержание
1	Занятие 1. Введения в мир психологии.	Формирование мотивации познания своих особенностей, повышение внимания к своему психофизиологическому здоровью	Ознакомительная беседа. Упражнение «У кого игрушка», Игра «Угадай, кто это...»
2	Занятие 2. Я – это я – 1. Кто я? Какой я?	Развитие процесса самопознания, самоанализа образа «Я»	Упражнения «Кто я? Какой я?», Игра «Угадай, чей голос», «Те, кто...», «Кого загадал ведущий?», «Угадай, кому письмо».
3	Занятие 3. Я – это я – 2. Каков я на самом деле?	Развитие позитивной Я-концепции, самопринятие	Беседа «Зачем человеку надо знать самого себя?», «Нарисуй свою роль», Работа со сказкой.
4	Занятие 4. Я – это я – 3. Я индивидуальность.	Формирование адекватных представлений о себе, развитие способности принимать другого человека	Методика «Твое имя», Методика «Моя вселенная», Релакс-упражнение «Физический покой».
5	Занятие 5. Я – это я – 4. Посвящение себе.	Развитие понимания самооценности человеческого «Я»	Методика «Самооценка», Упражнение «Комплименты», Игра «Ярмарка достоинств».

6	Занятие 6. Я – могу – 1.	Развитие навыков самоанализа, формирование позитивной самооценки	Игра «Мой портрет в лучах солнца», «Чьи ладони», «Моя ладошка», «Я могу, я умею».
7	Занятие 7. Я – могу – 2.	Воспитание культуры эмоционального общения, анализ эмоционального опыта	Упражнение «Спутанные цепочки», «Потерянное «могу»», Работа со сказкой.
8	Занятие 8. Я познаю себя.	Закрепление навыков самоанализа, развитие способности к самокритике	Тест «Какой я?», Упражнение «Диалог со своим мозгом», Упражнения «Изобрази эмоцию».
9	Занятие 9. Точка опоры.	Развитие понимания ответственности за свои слова, действия и поступки, позитивное принятие окружающего мира	, Упражнение «Я-высказывания», Упражнение «Тройка», Релакс-упражнение «Горная вершина», Обсуждение темы.
10	Занятие 10. Я нужен.	Формирование уверенности в себе, адекватного своего поведения	Беседа «Я нужен!», «Что нужно школьнику?», «Кто нужен школьнику?», «Кому нужен я», Упражнение «Здравствуй, я тебе рад!», Работа со сказкой.
11	Занятие 11. Я мечтаю.	Формирование мотивации к процессу самораскрытия, совершенствование навыков общения	Беседа «Зачем люди мечтают?», «Закончи предложение», Игра «Объявление о друге», Упражнение «Откровенно говоря...», Работа со сказкой.
12	Занятие 12. Три «Я»!-1 Я – это мое прошлое.	Формирование процесса самоанализа, способности к самокритике	Беседа «Мое детство...», Упражнение «Мой портрет», «Беседа»

13	Занятие 13. Три «Я»!-2 Я – это мое настоящее.	Формирование процесса самоанализа, саморазвития	Беседа «Мое настоящее...», «Превратись в возраст», Игра «Отгадай животное».
14	Занятие 14. Три «Я»!-3 Я – это мое будущее.	Формирование процесса самоанализа, саморазвития, умения принятия чужой точки зрения	Игра «Встреча», «Цели», Рисунок «Будущего...», Работа со сказкой.
15	Занятие 15. Чувства бывают разные -1 - Чувство собственного. достоинства.	Развитие навыков самоанализа собственных достоинств и недостатков	Обсуждение темы «Галерея достоинств человека», Игра «Закончи предложения», «Изобрази чувство», «Отрицательный герой», «Подростки чувствуют», «Испорченный телефон», Работа со сказкой, Творческое задание «Коллаж моих достоинств».
16	Занятие 16. Чувства бывают разные-2 - Мои чувства.	Воспитание чувства гуманного отношения друг к другу и всему живому, коррекция межличностных отношений	Игра «Никто не знает», «5 фотографий», «Войди в роль», «Что я делаю», Работа со сказкой.
17	Занятие 17. Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг.	Развитие понимания «границ» в общении с людьми	Обсуждение темы, Упражнение «Ты прав, и ты прав...», «Веселый счет», «Кто как злится», «Что я делаю», Работа со сказкой.
18	Занятие 18. Чувства бывают разные-4 - Стыдно ли бояться?	Оценка собственного опыта решения проблемных ситуаций, готовности брать ответственность за принятие решений	Игра «Отгадай чувство», «Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников», Работа со сказкой.
19	Занятие 19. Чувства бывают разные-5 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	Анализ причин возникновения конфликта, осознание собственного опыта переживания конфликтов	Обсуждение способов решения конфликтных ситуаций, Игра «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился», «Помоги маме», Работа со сказкой.
20	Занятие 20. Я и мой	Развитие умения (навыков) анализа	Обыгрывание ситуации «В классе», «Найди слово», Тест «Умеешь ли ты слушать?», Упражнение

	внутренний мир.	ситуаций в общении	«Разъясни понятия».
21	Занятие 21. Я в этом мире.	Осознание важности жить в согласии с собой и другими людьми, проявление значимости собственного «Я»	«Психологические примеры», «На уроке», «Взрослые и подростки», Работа со сказкой.
22	Занятие 22. Уникальность моего «Я».	Развитие процесса осознания ценности своего «Я», принятие «Я» другого человека	Обсуждение темы «Психологические примеры», Упражнение «Слухи», Игра «Пойми меня».
23	Занятие 23. Кто в ответе за мой внутренний мир?	Развитие умения (навыков) анализа ситуаций	Обсуждение темы, «Внутренний мир», «С чем ты согласен?», Упражнение «Письмо себе любимому», Работа со сказкой.
24	Занятие 24. Трудные ситуации могут научить меня.	Развитие умения анализировать особенности своего поведения и окружающих людей	«Самое длинное», «Объясни значение», «Копилка трудных ситуаций», Игра «Зубы и мясо».
25	Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Активизация процесса самопознания, самоанализа	Обсуждение темы, Упражнение «Катастрофа», Игра «Вопрос - ответ» «Тест», Работа со сказкой.
26	Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие.	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	«Объясни слова», «Слон», «Сколько друзей», «Реальное и виртуальное общение», Упражнение «Моя компания»,

			Тест «Ваша компания», Работа со сказкой.
27	Занятие 27. Я и мои друзья.	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	Обсуждение темы, «Что изменилось», «Загадай друга», «Самые непохожие», «Что я делаю, если...», «Надо ли наказывать, и как», Работа со сказкой.
28	Занятие 28. Я и мои «колючки».	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	Обсуждение темы, «Покажи ситуацию», «Мои колючки», «Мои липучки», «Стихи», «Выбери нужное», Работа со сказкой.
29	Занятие 29. Трудности в школе.	Приобретение опыта снятия эмоционального напряжения, внутренней нестабильности	Обсуждение темы, «Да», «Два подсказчика», «Другими словами», «Трудные ситуации», Работа со сказкой.
30	Занятие 30. Трудности дома	Осознание собственных проблем, мотивация на их анализ, поиск и принятие решения	Обсуждение темы, «Объясни слова», «5 фотографий», «Волк-коза», «Трудные ситуации», Работа со сказкой.
31	Занятие 31. Другие культуры-другие друзья.	Формирование положительной Я-концепции, мотивация на самоанализ и самосовершенствование	Обсуждение темы, «Другие приветствия», «Другие имена», «Что общего», Работа со сказкой.
32	Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?	Развитие навыков анализа своего эмоционального состояния, умения работать с ним	Обсуждение темы, «Что ел на обед», «Подросток, слон, карандаши», «Самый-самый», «Я изменился», «С чем ты согласен», Работа со сказкой.
33	Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.	Сформировать условия для развития умения выбирать модель поведения	Обсуждения темы, «Покажи предмет», «Четыре буквы», «Хвастовство», «Что важно подросткам», «Хочется больше свободы», «Когда дети начинают взрослеть», Работа со сказкой.

34	Занятие 34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.	Закрепление навыков позитивного общения с окружающими	«Объясни слова», «Хвастовство в парах», «Рекламный агент», «Письмо самому себе», Работа со сказкой.
35	Занятие 35. Итоговое занятие “Секреты общения”	Обсудить список качеств, важных для общения.	Беседа с дискуссией, творческая работа, подведение итогов.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий		
	Дата		
	план	факт	
1	07.09		Занятие 1. Введения в мир психологии.
2	14.09		Занятие 2. Я – это я -1. Кто я? Какой я?
3			Занятие 3. Я – это я -2. Каков я на самом деле?
4	21.09		Занятие 4. Я – это я -3. Я индивидуальность.
5	28.09		Занятие 5. Я – это я -4. Посвящение себе.
6	5.10		Занятие 6. Я – могу -1
7			Занятие 7. Я – могу -2
8	12.10		Занятие 8. Я познаю себя.
9	19.10		Занятие 9. Точка опоры.
10	26.10		Занятие 10. Я - нужен!
11	09.11		Занятие 11. Я - мечтаю...
12	16.11		Занятие 12. Три «Я»! -1 Я – это мое прошлое.
13	23.11		Занятие 13. Три «Я»! -2 Я – это мое настоящее.

14	30.11		Занятие 14. Три «Я»!-3 Я – это мое будущее.
15	07.12		Занятие 15.Чувства бывают разные-1 - Мои чувства.
16	14.12		Занятие 16. Чувства бывают разные-2 - Чувство собственного достоинства.
17	21.12		Занятие 17. Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг.
18	28.12		Занятие 18. Чувства бывают разные-4 - Имею ли я право сердиться и обижаться?
19	11.01		Занятие 19. Чувства бывают разные-5 - Стыдно ли бояться?
20	18.01		Занятие 20. Я и мой внутренний мир.
21	25.01		Занятие 21. Я в этом мире.
22	01.02		Занятие 22. Уникальность моего «Я»
23	08.02		Занятие 23.Кто в ответе за мой внутренний мир?
24	15.02		Занятие 24.Трудные ситуации могут научить меня...
25	22.02		Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.
26	01.03		Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие.
27	15.03		Занятие 27. Мои друзья.
28	29.03		Занятие 28. Я и мои «колючки».
29	05.04		Занятие 29. Трудности в школе.
30	12.04		Занятие 30. Трудности дома.

31	19.04		Занятие 31. Другие культуры – другие друзья.
32	26.04		Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?
33	10.05		Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.
34	17.05		Занятие 34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.
35	24.05		Занятие 35. Итоговое занятие.

РАССМОТРЕНО
 Протокол заседания методического
 объединения учителей
 гуманитарного цикла
 МБОУ Кутейниковской казачьей
 СОШ №3
 от _____ 2021 года № ____
 _____/Е.В. Грудинина/
 подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора
 _____/Е.А. Резвушкина/
 подпись
 «__» ____ 2021 года