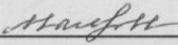


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Воркуты
МОУ «СОШ №14» г.Воркуты

РАССМОТРЕНА
на ШМО классных
руководителей

Е.Н.Нохрина
протокол №1
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
по УР


М.Ф.Малинина
Протокол МС №1
от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «СОШ №14» г.Воркуты


Т.А.Колтушев
№ 362 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для кадетских классов

уровень основного общего образования

«Мы вместе»

на 2023-2024 учебный год
(на 1 год)

Составитель: И.О.Тигаева

Воркута, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы вместе» составлена

в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования
- на основе
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ 14» г. Воркуты

с учетом:

- авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»

Актуальность и целесообразность проведения психологической работы с детьми обусловлена в первую очередь их возрастными особенностями.

Программа курса внеурочной деятельности «Мы вместе» рассчитана на подростков, учащихся 7-8 классов. Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Программа имеет **социально-психологическую направленность**, поскольку формирует важное для жизни в обществе умение успешно адаптироваться, проявляющееся в определенных навыках.

Цель программы:

помочь подросткам понимать своё психологическое состояние, оценивать его, управлять им; стимулировать процесс самосознания и самопонимания, освоить коммуникативные умения и навыки, стать более гибкими в общении.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

- Выявление среди учащихся класса ребят, которые заинтересованы в изучении себя и социальной психологии, и дальнейшая работа с ними.
- Формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищенно и смогут раскрыться психологически.
- Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа», развития рефлексии, навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия.
- Создание условий для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

Основной формой работы является групповой психологический тренинг или его составные части как метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека.

Программа предназначена для учащихся 7-8 классов.

Срок реализации программы 1 год.

На изучение курса внеурочной деятельности «Мы вместе» выделено 34 часов:

1 час в неделю, включающих в себя как теоретический материал (11 ч.), так и практические упражнения и тренинги (23 ч.).

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.	получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.	получение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

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

1. Изменения в модели поведения учащегося:

- 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 различной 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.

Личностные результаты

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;

- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты

- осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
- уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
- применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

Практический курс «Мы вместе» поможет научиться понимать и оценивать свой психологическое состояние, принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки; освоить приёмы повышения самооценки, овладеть методами борьбы с пессимизмом; поможет формированию потребности самоизменения и личностного роста.

Учащиеся ведут тетради личностного роста (по желанию).

Контроль «уровня достижений» проводится в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся.

3. Содержание программы

Вводное. Формулировка правил поведения на занятиях. (1ч.)

Я и мой внутренний мир. Ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Зачем нужно знать себя? (1ч.)

Мы начинаем меняться... с чего начать? Мотивация подростков к позитивному самоизменению, помощь им в осознании этих изменений. (1ч.)

Можно ли научиться оптимизму? Понятия «оптимизм» и «пессимизм». Тренировочные упражнения на определение своего эмоционального состояния. Дневник достижений. (2ч.)

Оптимисты и пессимисты: найди 10 отличий. Практическое занятие, цель которого научиться распознавать оптимистическое и пессимистическое настроение людей, вовремя предпринимать необходимые действия по повышению уровня оптимизма. (1 ч.)

Где находится золотой ключик? Тренинговое занятие, направленное на формирование навыков поведения, способствующих развитию оптимизма. Упражнение «Практикум оптимиста». (1ч.)

Строим ловушки для пессимистичных мыслей. Тренинговое занятие. Приёмы, которые помогают быть оптимистом. Метод «Ловушка для мыслей». (1ч.)

Кривые зеркала мышления. 7 типичных ошибок. Максимализм. Сверхобобщение. Произвольное умозаключение. Избирательное внимание. Эффект подзорной трубы. Персонализация. Обесценивание позитивных моментов. Практическое занятие. (1ч.)

Самооценка. Понятие самооценки, самооценности человеческого «Я». Приёмы повышения самооценки. Трёхступенчатый метод. (3ч.)

Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Понятие «эмоции», определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями. (2ч.)

Ярмарка» достоинств. Практическое занятие. Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе. (3 ч.)

Почему люди ссорятся? Барьеры общения. Предотвращения конфликтов. Понятие «конфликт», особенности поведения в конфликтной ситуации. Способы выхода из конфликтной ситуации. (4ч.)

Умение слушать. Значимость собственного «Я». Понимание необходимости жить в согласии с собой и другими. (1 ч.)

Нужна ли агрессия. Формирование собственного представления и отношения к проблеме агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций. (2 ч.)

Обиды. Понятие «обида», как с ней справляться. (1 ч.)

Критика. Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику. (1 ч.)

Комплименты или лесть. Практическое занятие. Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Понятие «комплимент». (1 ч.)

Груз привычек. Практическое занятие. Совершенствование навыков самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек. (1 ч.)

Летаргический цикл пессимизма. «Синдром жуки» и теория приобретённой беспомощности». Методы борьбы с пессимизмом. (2 ч.)

Азбука перемен. Закрепление полученных знаний. Анализ своих изменений. Помощь участникам в проверке своих сил. (2 ч.)

Действуя – побеждаем! Тренинговое занятие. Поведенческие механизмы формирования оптимизма. (1 ч.)

Багаж в дорогу. Закрепление положительного эмоционального состояния. Анкетирование по итогам занятий. (1 ч.)

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	из них	
			теория	практика
1	Введение	1	1	
2	Я и мой внутренний мир.	1	1	
3	Мы начинаем меняться... с чего начать?	1	1	
4-5	Можно ли научиться оптимизму?	2	1	1
6	Оптимисты и пессимисты: найди 10 отличий.	1		1
7	Где находится золотой ключик?	1		1
8	Строим ловушки для пессимистичных мыслей.	1		1
9	Кривые зеркала мышления. 7 типичных ошибок.	1		1
10-12	Самооценка.	3	1	2
13-14	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	2	1	1
15-17	«Ярмарка» достоинств. Преодоление барьеров на пути самокритики.	3	1	2
18-21	Почему люди ссорятся? Барьеры общения. Способы выхода из конфликтной ситуации.	4	1	3
22	Умение слушать.	1		1
23-24	Нужна ли агрессия.	2	1	1
25	Обиды.	1		1
26	Критика.	1		1
27	Комплименты или лесть.	1		1
28	Груз привычек.	1		1
29-30	Летаргический цикл пессимизма.	2	1	1
31-32	Азбука перемен.	2	1	1
33	Действуя – побеждаем!	1		1
34	Багаж в дорогу.	2		2
Итого		34	11	23