Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 «Центр образования» имени кавалера ордена Ленина Н.Ф.Шутова городского округа Сызрань Самарской области

ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР _____Сысуева Л.В. « 15 » августа 2022 года	**УТВЕРЖДАЮ** Директор ГБОУ СОШ №14 «Центр образования» г.о.Сызрань _____Е.Б. Марусина «18» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
5-7-8 класс

Осуществление педагогической поддержки социализации обучающихся и обеспечения их благополучия

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей

Протокол №5 от 29.06.2022г.

Руководитель МО _____Тимкаева В.А.

Рабочая программа ГБОУ СОШ № 14 «Центр образования» г. о. Сызрань внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» (социальное направление) на уровне основного общего образования (5, 7, 8 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года №1897) к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников» (авторы Д. В. Григорьев, П. В. Степанов, М.: «Просвещение») и «Примерных программ внеурочной деятельности (начальное и основное образование)» под редакцией В. А. Горского (М.: «Просвещение»)

Актуальность программы

Школьная жизнь: если начало её у всех одинаковое, то дальше пути расходятся. Кому-то удается встать на путь успеха, которому будут сопутствовать радость, приобретение уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое. А кому-то будет трудно учиться, и тогда непременными спутниками станут страх и обида, за ними последует чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредоточивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Цель программы: помочь школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи программы:

- Развивать навыки рефлексии, способность к самоанализу, умение отвечать за свои поступки;

-Развивать умение осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;

-Познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;

-Развивать навыки сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения, научиться добиваться успеха без соперничества;

-Развивать самоуважение и уважение к другим людям, формировать навыки эмпатии и сопереживания;
-Обучать элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.
Данная рабочая программа рассчитана на 4 года обучения (5 класс -1 час в неделю, 6 класс -1 час в неделю, 7 класс – 2 час в неделю, 34ч.; 8 класс – 1 час в неделю, 34ч.).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

-ориентация в системе моральных норм**;**
-доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым насилия;
-умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
-потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
-личная заинтересованность в распространении среди обучающихся школы цивилизованных форм разрешения споров и конфликтов, не выходящих за рамки прав другого человека;
-ценностные ориентиры, основанные на идеях патриотизма, любви и уважения к Отечеству; необходимости поддержания гражданского мира и согласия;
-отношение к человеку, его правам и свободам как высшей ценности.

Учащийся получит возможность для формирования:

-конфликтологической компетентности, которая проявляется в знаниях о сути конфликта и психологических механизмах его развития;
-мотивации к преодолению конфликтности отношений;
-позитивная моральная самооценка

Метапредметные результаты

Регулятивные:

Учащийся научится:

-находить нужную информацию в педагогически отобранных источниках;
-давать оценку общественным явлениям с позиций одобряемых в современном российском обществе социальных ценностей;
-анализировать реальные социальные ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения в рамках реализуемых основных социальных ролей, свойственных подросткам;
-навыкам самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
-осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит

Учащийся получит возможность научиться:

-навыкам эмоциональной саморегуляции;
-преодолевать внутренние конфликтности в классе (снижать количество и остроту конфликтов; улучшать эмоциональный климат в классе, повышать внутригрупповую сплоченность;
-осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
-прогнозировать последствия своих поступков;
-планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;

-делать осознанный выбор в сложных ситуациях.

Познавательные:

Учащийся научится:

-навыкам разрешения конфликтов;

-использовать современные средства связи и коммуникации для поиска и обработки необходимой социальной информации;

-рассуждать, строить логические умозаключения с помощью педагога;

-наблюдать, моделировать ситуацию с помощью педагога;

-делать выводы в результате совместной работы в группе;

-моделировать различные жизненные и учебные ситуации;

-усваивать разные способы запоминания информации;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

-наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;

-оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;

-моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;

-адекватно воспринимать оценку педагога.

Учащийся получит возможность научиться:

-представлению о психологической сущности конфликтов;

-знаниям о природе и динамике развития детских и подростковых конфликтов;

-исследовать свои качества и свои особенности;

-распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога.

Коммуникативные:

Учащийся научится:

-умению взаимодействовать в ходе выполнения групповой и парной работы, вести диалог, участвовать в дискуссии, аргументировать собственную точку зрения;

-этическим нормам и правилам ведения диалога;

-пониманию значения коммуникации в межличностном общении;

-строить речевое высказывание в устной форме;

-доверительно и открыто говорить о своих чувствах;

-осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;

-позитивно проявлять себя в общении;

-договариваться и приходить к общему решению;

-понимать эмоции и поступки других людей;

-контролировать свою речь и поступки;

-толерантному отношению к другому мнению.

Учащийся получит возможность научиться:

-улучшению межличностных отношений в классе;

-внутригрупповой сплоченности;

-различным видам публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия);

-самостоятельно решать проблемы в общении.

Предметные результаты

Учащийся научится:

-ключевым понятиям в конфликтологии: медиация, медиатор, конфликт (типы, причины, пути предотвращения, принципы разрешения, посредник), конфликтная личность (типы);
-способам эффективного общения;
-приемам активного слушания.

Учащийсяполучит возможность научиться:

-видам и специфике конфликтов;
-основным понятиям в конфликтологии;
-приемам повышения собственной самооценки;
-приемам активного слушания

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

1. **Введение.** Предмет и задачи курса **(1ч.).**
   Занятие 1. Беседа.
2. **Я – это Я (8 часов).**

Занятия 2 – 9. Работа со сказкой, тренинговые занятия и упражнения на повышение самооценки.

3. **Я имею право чувствовать и выражать свои мысли (13 часов).**

Занятия 10-22. Работа со сказкой, проведение тренинговые занятий и упражнений способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

4. **Кто в ответе за мой внутренний мир (2 часа).**

Занятия 23-24. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые игры.

5. **Я и Ты (5 часов).**

Занятия 25-29. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

6. **Мы начинаем меняться (4 часа).**

Занятия 30-33. Тренинг мотивирующий подростков к позитивному самоизменению, беседы и упражнения , позволяющие осознанию своих изменений.

7. **Итоговое занятие (1ч.)**

Занятия 34. Показ мини-проектов, презентаций «Я - пятиклассник».

6 класс

1. Введение. Предмет и задачи курса **(1ч.).**
Занятие 1. Беседа.

2. **Агрессия и ее роль в жизни человека (8 часов).**

Занятия 2 – 9. Работа со сказкой, упражнения и тренинговые занятия по осознанию различия между агрессией и агрессивностью, контролю собственного поведения.

3. **Конфликты (10 часов).**

Занятия 10-19. проведение психологических тестов, работа со сказкой, упражненийя способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

4. **Уверенность в себе (9часов).**

Занятия 20-28. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые игры на повышение самооценки.

5. **Жизненные ценности человека (5 часов).**

Занятия 29-33. Беседа, позволяющие задуматься о собственных жизненных ценностях, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

6. **Итоговое занятие (1ч.)**

Занятия 34. Показ мини-проектов, презентаций «Я - пятиклассник».

7 класс.

В седьмом классе у подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подростков подвержено резким перепадам. Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Взрослые для них уже не авторитет - это закономерно, иначе ребенок не обретет самостоятельности, а будет постоянно сомневаться в себе и оглядываться на кого-то. Но потребность во взрослом друге, который выслушает и поймет, очень велика. Хорошо, если таким взрослым другом будет учитель или родитель. Но нередко бывает, что «друга» подросток находит в сомнительной компании, и «друг» этот указывает на ложные ориентиры. Седьмой класс – это время полового созревания и ускорения физического развития. Возникает желание любить и быть любимым, влечения. Чрезмерная озабоченность данной проблемой могут спровоцировать на рискованное поведение, на конфликты с родителями и учителями.

1	Эмоциональная сфера человека	Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
2	Социальное восприятие: как узнавать другого человека	Развитие умения распознавать и описывать свои чувства, эмоции и других людей, качества характера. Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. Формирование способности к самооценке.
3	Межличностная привлекательность: любовь и дружба.	Расширить представление детей о межличностных отношениях, о мужественности и женственности; формировать положительное отношение к таким нравственным качествам, как тактичность, сдержанность, принципиальность, уступчивость, общительность, доброжелательность: воспитывать нетерпение к распущенности, вульгарности: способствовать созданию позитивной нравственной атмосферы в классе, укреплению дружбы между мальчиками и девочками.

8 класс

Раздел 1. Конфликтология. Знакомство и общение (5 ч)

1.Что такое примерение? Упражнения «Презентация индивидуальности», «Сколько меня?», «Каким ты выглядишь в глазах других?» (Тест) (1 ч)

2.Понятие «конфликт». Процедура общения. Упражнения «Скажи-ка, дядя!», «Будем знакомы» (1 ч)

3.Основные типы конфликтов. Уверенные, неуверенные. Упражнения « «Крутой» или уверенный в себе», «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы». Тест «Насколько вы уверены в себе!» (1 ч)

4.Основные типы конфликтов. Невербальный язык. «Упражнение «Палитра общения» (1 ч)

5.Тренинг. Упражнения «Десять секунд» (1 ч)

Раздел 2. Конфликтология. Активное слушание и вербализация (6 ч)

1.Причины конфликтов. Барьеры общения. Упражнение «12 барьеров общения».

2.Причины конфликтов. Виды слушания. Отражение эмоциональных реакций партнера (2 ч)

3.Причины конфликтов. Конфликтогены, эскалация конфликтов Активное слушание. Упражнения на активное слушание. «Пересказ», «Зеркало», «Комплимент», «Критика», «Перефразирование», «Телефакс», «Слухачи» (1 ч)

4.Непреднамеренный конфликт. Умение слушать. Упражнения на умение слушать « Мои ассоциации», «Хорошее слушание» (1)

5.Пути предотвращения конфликтов. Техники вербализации. Упражнения на отработку техник вербализации. «Карусель», « Продолжи искренне», «Детектив» (1 ч)

6.Типы конфликтных личностей. Техники слушания. «Приемы слушания», «Диспут», «Поддержка – уяснение - комментирование», «Спор при свидетеле» (1 ч)

Раздел 3. Конфликтология. Игры и упражнения по профилактике и разрешению конфликтов (23 ч)

1.Типы конфликтных личностей. «Ассоциации», «Снежинки». Сочинение притчи «Мир без конфликтов» (1 ч)

2.Типы конфликтных личностей. «Копилка конфликтогенов», «Айсберг», «»Четыре квадрата», «Памятка» (1 ч)

3.Методы и стратегии управления конфликтной ситуацией.Упражнение «Если школьный конфликт – это…», «Причины конфликта: снаружи и внутри», «Эксперты по школьным конфликтам» (1 ч)

4.Методы и стратегии управления конфликтной ситуацией. Упражнение «Рисунок вдвоем», «Стили поведения в конфликте», «Варежки», «Армрестлинг» (1 ч)

5.Сглаживание конфликтов. Упражнения «Сглаживание конфликтов», «Печатная машинка», «Если бы…, я стал бы…» (1 ч)

6.Полемика. Контраргументы. Упражнение «Контраргументы», «Три вопроса» (1 ч)

7.Тренинг: «Конфликт», «Описание конфликта» «Сердцебиение», «Список наиболее распространенных конфликтов» (1 ч)

8.Как выбрать линию поведения в конфликте. Упражнение «Самооценка» (1 ч)

9.Как разрешить конфликт. Как помочь конфликтующим. Упражнение «Бутылочные крышки» (1 ч)

10.Посредник в урегулировании конфликта. Упражнения «О пользе критики», «Все равно ты молодец» (1 ч)

11.«Умение принимать решения». Игра «Воздушный шар» (1 ч)

12.«Конфликты и компромиссы». Игра «Необитаемый остров» (1 ч)

13.Принципы разрешения конфликтов. Упражнение «Зачем людям законы». Быль о правах личности. (2 ч)
14.Стресс в жизни человека. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?» (1 ч)
15.Стресс и конфликты. Способы борьбы со стрессом. Ответственность за свои решения. «Консилиум». Упражнение «Умеешь ли ты сказать «нет»?». «Ступени общения» (1 ч)
16.Причины образования неформальных групп. Ролевая игра «Мой щит» (1 ч)
17.Поведение людей.Толерантность. Психологическая игра «Вместе – лучше!» (1 ч)
18.Жертвы насилия. Упражнение «Защита от жестокого обращения», «Телефон доверия» (1 ч)
19.Горе и печаль. Упражнение «Как помочь человеку справиться с горем» (1 ч)
20.Качества медиатора. Зачем люди становятся медиаторами?«Мотивация медиатора», «Неконструктивная мотивация», «Герб» (1 ч)
21.Итоговое занятие «Тренинговое занятие» (2 ч)

Для реализации программы «Школьная служба примирения» при проведении занятий по темам используются разнообразные **методы, формы и приемы** работы, направленные на развитие у учащихся навыков посредничества в разрешении разногласий между людьми, а также социальной мобильности, гибкости и уверенности в себе.

Предположительны традиционные формы обучения: индивидуально-групповая, групповая и фронтальная (по подгруппам)и всем составом.

Предусмотрены как теоретические формы работы – рассказ, беседа, лекция; так и практические – упражнения, тренинги, ролевые игры.

Занятия содержат интерактивные методы работы: творческие задания; игровые элементы; мозговой штурм; интерактивные лекции (использование видеоматериала).

А также: ролевые игры; проектирование; групповую дискуссию.

Информационно-практические методы: уроки-лекции; уроки-беседы; дискуссии; практические и тренинговые занятия, ролевые игры; обучение через опыт и сотрудничество; проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций; анализ статей научно-популярной литературы; систематическое повторение ранее изученного материала.

В процессе обучения используются различные дидактические материалы: презентации по темам курса, видеоматериалы, схемы и т.п.

Занятия состоят из трёх этапов и проходят в форме дискуссии, мини-лекции, тренинговых упражнений, игр-активаторов, бесед и обсуждений.

Формы аттестации

Воспитанники «Школьной службы примирения» разрешают на занятиях внеурочной деятельности искусственно созданную конфликтную ситуацию, сами выступают в роли участников конфликта и медиаторов. Куратор - наставник вместе с ребятами обсуждает и анализирует каждую искусственную ситуацию.

Таким образом, учащиеся учатся правильно вести себя в конфликтной ситуации.

Формы подведения итогов реализации программы:

- методика К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной);

- выступление куратора и учащихся на родительских собраниях с проведением упражнений;
- проведение тренинговых упражнений с учащимися школы;
- снижение конфликтов в школе.

Тематическое планирование

5 класс

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Водное занятие	1	-	1
2	Я – это Я	-	8	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои мысли	-	13	13
4	Кто в ответе за мой внутренний мир	-	2	2
5	Я и Ты	-	5	5
6	Мы начинаем меняться	-	4	4
7	Итоговое занятие	-	1	1
8	Итого	1	33	34

6 класс

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Водное занятие	1	-	1
2	Агрессия и ее роль в жизни человека	-	8	8
3	Конфликты	1	9	10
4	Уверенность в себе	-	9	9
5	Жизненные ценности человека	-	5	5
6	Итоговое занятие	-	1	1
7	Итого	2	32	34

7 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Почему нам нужно изучать чувства	2
2	Основные законы психологии эмоций	2
3	Запреты на чувства	2
4	Эффект обратного действия	2
5	Передача чувств по наследству	2
6	Просмотр, анализ, обсуждение фрагмента фильма: «Весна, лето, осень, зима…и снова весна»	2
7	Волшебная страна чувств	2
8	Психогигиена эмоциональной жизни	2
9	Необходимость контакта с чувствами	2

10	Практическая работа «Эмоции в жизни человека»	2
11	Как мы получаем информацию о человеке.	2
12	Учимся понимать жесты и позы.	2
13	Практическая работа «Жесты-состояние»	2
14	Невербальные признаки обмана	2
15	Понимание причин поведения людей	3
16	Как сказать о причинах своего поведения	2
17	Как сказать о причинах своего поведения	2
18	Практическая работа «Определи причину поведения»	3
19	Впечатление, которое мы производим	2
20	Из чего складывается впечатление о человеке	2
21	Способы понимания социальной информации	3
22	Практическая работа «Обобщение темы»	2
23	Привлекательность человека	2
24	Взаимность или обоюдная привлекательность	2
25	Дружба	2
26	Тест «Четыре модели общения»	2
27	Романтические отношения и влюбленность	2
28	Романтические отношения и влюбленность	2
29	Просмотр, анализ, обсуждение авторской сказки Т.Д. Зинкевич - Евстигнеевой: «Сказка о золотом городе и мудрости выбора спутника».	2
30	Просмотр, анализ, обсуждение авторской сказки Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой: «Сказка о золотом городе и мудрости выбора спутника».	2
31	Половая идентичность и её развитие у подростка	2
32	Тест «Признаки влюбленности»	2
33	Заключительное занятие	2
		68ч

Тематическое планирование для 8 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Непреднамеренный конфликт. Умение слушать.	1
2	Пути предотвращения конфликтов. Техники вербализации.	2
3	Типы конфликтных личностей.	1
4	Техники слушания. Приемы слушания	1

5	Типы конфликтных личностей	1
6	Методы и стратегии управления конфликтной ситуацией	1
7	Сглаживание конфликтов	2
8	Полемика. Контраргументы	2
9	Тренинг	1
10	Как выбрать линию поведения в конфликте	2
11	Как разрешить конфликт. Как помочь конфликтующим	2
12	Посредник в урегулировании конфликта	1
13	«Умение принимать решения»	2
14	«Конфликты и компромиссы»	2
15	Принципы разрешения конфликтов	2
16	Стресс в жизни человека. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»	2
17	Стресс и конфликты. Способы борьбы со стрессом Ответственность за свои решения	2
18	Причины образования неформальных групп. Ролевая игра «Мой щит»	1
19	Поведение людей. Толерантность. Психологическая игра «Вместе – лучше!»	1
20	Жертвы насилия. Упражнение «Защита от жестокого обращения»	1
21	Горе и печаль. Упражнение «Как помочь человеку справиться с горем»	1
22	Промежуточная аттестационная работа *. Тренинговое занятие	1
23	Качества медиатора Зачем люди становятся медиаторами?	1
24	Итоговое занятие	1
		68ч

ЭП

C=RU, O="ГБОУ СОШ №14 ""Центр образования"" г.о. Сызрань", CN=Марусина Елена Борисовна, E=school14_szr@samara.edu.ru
00 a4 a9 2e ea 81 de ab ad
2022.08.20 11:58:42+03'00'