

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Уроки общения»
2023 – 2024 учебный год

Магомерзаева Л. С.

Уроки общения

Программа внеурочной деятельности

Направление: общекультурное

6 класс

Пояснительная записка Рабочая программа составлена на основе требований

федерального государственного образовательного стандарта, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Боровихинская основная общеобразовательная школа».

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 г. № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. Федеральных законов от 01.05.2019 № 93-ФЗ, от 01.07.2021 № 264-ФЗ);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2000 № 1897 (далее ФГОС ООО);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766)
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.08.2020 № ВБ-1612/07 «О программах основного общего образования»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 № 637-р «Об утверждении концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2017 № 1155-р «Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.12.2013 № 22506- «Об утверждении Концепции развития математического образования в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2016 г. № 715 «Об утверждении Концепции развития школьных информационно-библиотечных центров»;

Известно, что возрастные периоды развития детей связаны с определёнными новообразованиями, и когда на одной из возрастных ступеней нарушаются нормальные условия развития, то возникает необходимость восполнения недостатков предшествующего периода.

Переход в среднее звено школы сопряжён с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

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 младшими подростками отдаётся предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное. Программа составлена на основе программ разработанных кандидатом психологических наук Н.П. Слободник «Учимся общению», А.С. Пругченкова «Трудное восхождение к себе», М. Евлампиевой «Перекрёстки возможностей».

Цель данной программы: Развитие эмоционально – личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи:

- Формировать позитивную мотивацию к взаимодействию.
- Развивать потребности в саморегуляции и освоение навыков регуляции собственного состояния и поведения.
- Обучать конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
- Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
- Овладеть определёнными социально – психологическими знаниями.
- Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.
- Изучение и овладение индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению.

Структура занятия.

- Вступление. (Вступление может быть в виде прямого сообщения темы занятия или в виде вопроса к ученикам по обсуждаемой теме).
- Основная часть. (Основная часть содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, игры с элементами тренинга, диагностика).
- Заключение. (Заключительная часть направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлексия).

Планируемые результаты освоения программы.

Овладение участниками определёнными социально – психологическими знаниями.

Коммуникативными умениями. Осмысление и решение своих личных проблем.

Выработка адекватной самооценки и корректировка своего поведения. Изучение и овладение индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности. Применение полученных знаний на практике.

Формирование социальных навыков, способствующих адаптации в обществе.

В результате прохождения программы у участников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий у участников занятий будет сформировано умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: отмечать конкретные поступки в предложенных ситуациях, которые можно оценить, самостоятельно определять и высказывать общие для всех правила поведения в социуме.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий участники научатся навыкам сотрудничества. Овладеют методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с окружающими.

В сфере познавательных универсальных учебных действий участники научатся работать с информацией, пользоваться словарями, анализировать и делать логические выводы по создавшимся ситуациям. Диагностировать и корректировать личностные качества и умения.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий участники овладеют навыками управления своими действиями, научатся контролировать и корректировать свою самостоятельную деятельность. Содержание программы.

Раздел 1. Общение со сверстниками (8ч)

Теория (4ч)

Зачем нужно знать себя? Я глазами других. Понятие «самооценка». Мои внутренние друзья и враги. Понятие «самооценка». Самопонимание и самосознание. Я - концепция.

Практика (5ч)

Упражнение «Цвет настроения». Упражнение «Я рад общаться с тобой». Игра «Ассоциации». Игра «Ярмарка». Тренинг.

Раздел 2. Конфликты. Способы разрешения(8ч)

Теория (5ч)

Понятие «общение». Общение в жизни человека. Какие бывают барьеры общения.

Понятие «конфликт», «агрессия». Стили разрешения конфликтов.

Практика (10ч)

Тест «Коэффициент моей общительности». Тест – игра «С тобой приятно общаться».

Барьеры на пути информации. Барьеры, которые создаю я сам. Упражнение «Снежинки».

Игра «Разожми кулак». Игра «Толкалки без слов». Игра «Необитаемый остров».

Упражнение «Рисуем вдвоём». Упражнение «Кулак». Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Тренинг.

Раздел 3. Человек и его чувства (17 ч)

Теория (4ч)

Знакомство с терминами «проблема», «обида», «критика», «вежливость». Способы конструктивного поведения в конфликте. Творческое разрешение конфликтных ситуаций.

Практика (6ч)

Тест К. Томаса «Описание поведения». Игра «Испорченный телефон». Игра «Пойми меня». Тест «Умеешь ли ты слушать?» Тренинг.

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Упражнение «Скажи комплимент».

Перечень оборудования кабинета для реализации программы.

Для проведения занятий имеется следующие условия:

Кабинет психологической разгрузки.

Оборудование для проведения занятий:

- мячики;
- компьютер;
- мультимедийное оборудование (проектор, экран);
- раздаточный материал

№	Тема занятия	Раздел	Форма проведения
		Общение со сверстниками	
1	Я повзрослел		Беседа с элементами тренинга,
2	У меня появилась агрессия		Лекция, практическая работа
3	Как выглядит агрессивный человек?		Игра
4	Как звучит агрессия?		Беседа с элементами тренинга,

5	Конструктивное отношение к агрессии		Игра
6	Учимся договариваться		Лекция, практическая работа
7	Составляем кодекс толерантных людей		Игра
8	Зачем человеку нужна уверенность в себе		Беседа с элементами тренинга,
		Конфликты. Способы разрешения.	
9	Источники уверенности в себе		Игра
10	Какого человека мы называем неуверенным в себе?		Лекция, практическая работа
11	Что такое конфликт?		Упражнения
12	Конфликты дома, в школе, на улице		Ролевая игра
13	Способы поведения в конфликте		Беседа с элементами тренинга,
14	Конструктивное разрешение конфликта		Круглый стол
15	Конфликт: возможность развития		Игра
16	Готовность к разрешению конфликта		Ролевая игра
		Человек и его чувства	
17	Общаться так легко		Ролевая игра
18	Что я знаю о себе?		Лекция, практическая работа
19	Что я знаю о себе? Рефлексия		Ролевая игра
20	Я глазами других. Самоанализ		Беседа с элементами тренинга,
21	Я глазами других. Желание совершенствоваться.		Написание писем друг другу
22	Я глазами других. Мы принимаем друг друга.		Ролевая игра
23	Самооценка. Пять чувств.		Сочинение
24	Самооценка. Моя Вселенная		Игра
25	Чувства полезные и вредные. Угадай эмоцию.		Беседа
26	Польза и вред эмоций		Беседа
27	Принимаю ответственность на себя		Ролевая игра
28	Все ли могут быть лидерами?		Диспут
29	Мне приятно тебе сказать...		Игра «Комплименты»

30	Скажу откровенно		Сочинение
31	Привет, индивидуальность!		Беседа
32	Я тебя понимаю		Ролевая игра
33	Здравствуйтесь, люди!		Ролевая игра

Литература

1. Воропаева, И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников [Текст]: Практическое пособие / И.П. Воропаева. – М.: Айрис – пресс, 2008. – 136 с.
2. Евлампиева М. Перекрёстки возможностей [Текст]: Программа развития социальных навыков младших подростков / М. Евлампиева. – М.: Чистые пруды, 2010. – 31с.
3. Микляева, А.В. Я-подросток. Я среди других людей [Текст]: Программа уроков психологии/И.В. Микляева. СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 118с.
4. Слободяник, Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении [Текст]: Практическое пособие / Н.П. Слободяник. – 3-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2006. – 536 с.
5. Прутченков, А.С. Трудное восхождение к себе [Текст]: Практическое пособие / А.С. Прутченков. – М.: Российское педагогическое агенство, 1995. – 140.
6. Пономаренко Л.П. Основы психологии для старшеклассников [Текст]: Пособие для педагога / Л.П.Пономаренко. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 192 с.
7. Игры – обучение, тренинг, досуг. Педагогические игры [Текст]: Практическое пособие / под редакцией В.В. Петрусинского. – М.: ГЦ «ЭНРОФ», 1994. – 132 с.
8. Я и другие. Тренинги социальных навыков [Текст]: для учащихся 1-11-х классов / под ред. В.А. Родионова. – Ярославль: Академия развития, 2003. – 224 с.
9. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст]: Практическое пособие / К. Фоппель – в 4-х томах. Т.2. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОРОВИХИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА**, Дерюшкина Татьяна Валерьевна,
Директор

02.05.24 09:07
(MSK)

Сертификат 477F12C4E456E23265D3A5B6FD810BB1