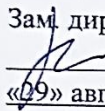


Муниципальное образовательное учреждение
Зеленорощинская средняя школа

Согласовано
Зам. директора по ВР
 А. Р. Галиева
«29» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МОУ
Зеленорощинская средняя школа
 Н. В. Плакшина
Приказ № 448-ОД
«29» августа 2024 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Школа возможностей»

Продолжительность освоения курса: 1 год
Возраст детей: 11 - 12 лет (6 класс)
Всего часов: 34

Программа разработана
учителем Михайловой Н. Н.
педагогический стаж 21 год

2024 – 2025 уч. г.

Пояснительная записка.

Программа социально-эмоционального развития детей в первую очередь решает задачу социализации ребёнка. Благодаря развитию эмоционального интеллекта и навыков коммуникации улучшаются взаимоотношения в группе сверстников, а семейные задания способствуют созданию доброжелательной атмосферы в семье воспитанников. Занятия отличаются многообразием форм и содержания, что способствует поддержанию интереса и расширению кругозора. Программа является важным элементом средообразования и создаёт условия для формирования в образовательной организации культуры, готовой к изменениям и развитию. Особое внимание в программе уделено вовлечению родителей, так как максимальная эффективность обучения может быть достигнута только при условии сотрудничества всех сторон — участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей. С учётом анализа теории и опыта накопленного в области духовно-нравственного образования была разработана программа духовного воспитания школьников в рамках внеурочной деятельности «Школа возможностей».

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 11- 12 лет.

Сроки реализации программы: 1 год

Режим занятий: Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. Учебный план предусматривает 1 занятие в неделю с продолжительностью 40 мин каждое.

Место проведения занятий – учебный кабинет.

Цели программы: Способствовать самопознанию и самопринятию.

Обеспечение усвоения учащимися основных положений школы возможностей на основе создания комфортных условий для каждого ребёнка. Программа направлена на оптимизацию вхождения детей в широкое социальное пространство, в мир взрослых. В ней отражена система условий социализации и развития школьников, включая формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения взрослых и детей.

Задачи:

Обучающие:

- дать ребёнку системные знания об эмоциональном мире в соответствии с его возрастом и способностями;
- научиться применять на практике полученные знания.
- формировать представления о групповой работе, эмоциональном развитии, сфере воспитания.

Развивающие:

- развивать у воспитанников эстетические чувства и умение любоваться красотой и изяществом общения;
- формировать и развивать у детей навыки психологической разгрузки при взаимодействии с миром;
- повышать общий интеллектуальный уровень подростков;

- развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом, реализовать потребности ребят в содержательном и развивающем досуге;

- развивать творческую деятельность.

Воспитательные:

- прививать чувство доброго и милосердного отношения к миру;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям;
- воспитывать потребность в общении с природой и человеком;
- способствовать формированию эмоционального восприятия и сознания общественной активности;
- способствовать укреплению здоровья ребят, посредством общения с природой и проведению массовых мероприятий на свежем воздухе.

Содержание программы внеурочной деятельности связано с такими учебными предметами, как:

- обществознание;
- технология.

Учебно-методический комплект и электронные ресурсы:

1. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова – М. : Дрофа, 2019
2. vbudushee.ru > [UMK_SER_V22.pdf](#). Школа возможностей.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты развития *универсальных учебных действий* в ходе освоения курса «Школа возможностей» в 6 классе:

Личностные результаты:

- овладение на уровне общего образования законченной системой экологических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;
- осознание ценности экологических знаний, как важнейшего компонента научной картины мира;
- сформированность устойчивых установок социально-ответственного поведения в экологической среде – среде обитания всего живого, в том числе и человека.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты курса «Школа возможностей» основаны на формировании универсальных учебных действий.

Личностные УУД:

- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель планеты Земля, житель конкретного региона);
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости взаимопонимания и взаимопомощи;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, толерантность.

Регулятивные УУД:

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;

- умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

- формирование и развитие средствами экологических знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

Предметные результаты:

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки. Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка. Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия. Программа, реализуясь через выделенный курс, содержит инструменты и техники, которые могут интегрироваться в предметное преподавание; способствует вовлечению всей школы в процесс коммуникации. Программа имеет модульную структуру (каждый курс состоит из двух модулей). Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные модули являются вариативными. Вовлечение родителей является важной задачей программы. Реализация каждого курса программы начинается со встречи с родителями, на которой обсуждаются особенности возраста и даются рекомендации по взаимодействию с подростком.

Содержание курса внеурочной деятельности .

МОДУЛЬ 1.

Раздел 1. Общая психологическая характеристика подросткового возраста.

1. Особое значение подросткового возраста. Соглашение.
2. Познавательное развитие
3. Эмоциональное развитие
4. Общение со сверстниками и взрослыми
5. Личностное развитие
6. Проблемы, характерные для подросткового возраста
7. Современный старший подросток
8. Ориентиры психического развития старших подростков
9. Психологический климат в классе. Занятие
10. Мой класс — это место, где мне хорошо
11. Нормы и правила в группе. Правила нашего класса

Раздел 2. Восприятие и понимание причин эмоций.

1. Многообразие эмоций. Занятие. Сад души.
2. Причины возникновения и способы выражения радости. Занятие. Почему мы радуемся. Занятие Как мы радуемся.
3. Причины возникновения и способы выражения грусти. Занятие. Почему и как мы грустим.
4. Причины возникновения и способы выражения злости. Занятие. Почему и как мы злимся.
5. Причины возникновения и способы выражения страха. Занятие. Почему и как мы боимся.
6. Причины возникновения и способы выражения интереса. Занятие. Интерес и как мы его проявляем.
7. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие. Разные эмоции и их причины.
8. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие. Разные люди — разные эмоции.
9. Интенсивность эмоций. Занятие. Разные эмоции и их сила.

Раздел 3. Эмоциональная регуляция.

1. Модальность эмоций. Занятие. Приятные и неприятные эмоции.
2. Влияние эмоций на поведение. Занятие. Как эмоции влияют на поведение
3. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие. Эмоции, которые хочется спрятать
4. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие. Когда злость бывает полезной?
5. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие. Как не лопнуть от злости?
6. Значение эмоции страха в жизни человека. Занятие. Когда страх помогает, а когда мешает?
7. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие. Как справиться со страхом
8. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие. По волнам эмоций

МОДУЛЬ 2.

Раздел 4. Социальное взаимодействие.

1. Сходства и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие. Что, если ты не похож на меня?
2. Согласованность в совместной работе. Занятие. Как работать вместе
3. Важность умения слушать другого человека. Занятие. Как услышать другого
4. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие. Как понять другого
5. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие. Как понять, что человеку нужна поддержка
6. Эмпатия, элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия. Как поддержать другого
7. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие. Как помочь другому
8. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие. Как попросить о помощи
9. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия. Как решать конфликты
10. Осознание изменений за время первого года обучения. Мотивация к саморазвитию. Занятие. Мои достижения и планы

11. Сходства и различия в группе. Занятие. Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?
12. Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе. Занятие. Дружба в классе
13. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие. Мы — команда
14. Развитие способности к децентрации. Занятие. Как посмотреть на мир глазами др.

Раздел 5. Восприятие причин эмоций и Эмоциональная регуляция.

1. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие. Школа — это интересно!
2. Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления. Занятие. Как так может быть?
3. Интенсивность эмоций и их проявлений. Занятие. Сильные и слабые эмоции
4. Модальность эмоций. Занятие. Приятные и неприятные эмоции
5. Амбивалентные эмоции. Занятие. Когда трудно выбирать
6. Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. Занятие. Краски эмоций. Занятие. Портрет эмоции
7. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие. Мой эмоциональный портрет. Как я чувствую свои эмоции. Занятие. Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций. Занятие Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли
8. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на эффективность поведения. Занятие. Я и мои эмоции — кто главный?
9. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие. Эмоции в разных ситуациях
10. Последствия подавления эмоций. Занятие. Как не прятать эмоции?
11. Основы эмоциональной саморегуляции. Занятия. Повелитель эмоций .
12. Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции. Занятия. Эмоции и творчество.

Тематическое планирование

Темы разделов		Количество часов
Раздел 1	Общая психологическая характеристика старшего подросткового возраста	5
Раздел 2	Восприятие и понимание причин эмоций	9
Раздел 3	Эмоциональная регуляция	6
Раздел 4	Социальное взаимодействие	7
Раздел 5	Восприятие причин эмоций и Эмоциональная регуляция	7
	Итого	34

Приложение

Календарно - тематическое планирование

		Вид занятия (аудиторное, внеаудиторное)	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Особое значение старшего подросткового возраста. Я и ты	аудиторное		
2.	Познавательное развитие. Мы разные, но мы вместе	аудиторное		
3.	Эмоциональное развитие. Чего я о тебе не знаю.	внеаудиторное		
4.	Эмоциональное развитие. Расскажи мне, расскажи			
5.	Общение со сверстниками и взрослыми	аудиторное		
6.	Общение со сверстниками и взрослыми. Ненасильственное общение Маршалл Розенберг «Жираф и Волк»			
7.	Личностное развитие. Я и другие.	аудиторное		
8.	Проблемы, характерные для подросткового возраста. Что я думаю о себе, что я думаю о других	аудиторное		
9.	Проблемы, характерные для подросткового возраста. Что я думаю о коллективе класса?			
10.	Современный старший подросток. Я и Мы.	аудиторное		
11.	Ориентиры психического развития старших подростков. Соглашения о взаимоотношениях.	аудиторное		
12.	Психологический климат в классе.	аудиторное		
13.	Мой класс — это место, где мне хорошо	аудиторное		
14.	Нормы и правила в группе. Правила	аудиторное		

	нашего класса			
15.	Нормы и правила в группе. Правила нашего класса			
16.	Многообразие эмоций. Занятие. Сад души.	аудиторное		
17.	Причины возникновения и способы выражения радости. Занятие. Почему мы радуемся. Занятие Как мы радуемся.	аудиторное		
18.	Причины возникновения и способы выражения грусти. Занятие. Почему и как мы грустим.	аудиторное		
19.	Причины возникновения и способы выражения злости. Занятие. Почему и как мы злимся.	аудиторное		
20.	Причины возникновения и способы выражения страха. Занятие. Почему и как мы боимся.	аудиторное		
21.	Причины возникновения и способы выражения интереса. Занятие. Интерес и как мы его проявляем.	аудиторное		
22.	Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие. Разные эмоции и их причины.	аудиторное		
23.	Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие. Разные люди — разные эмоции.	аудиторное		
24.	Интенсивность эмоций. Занятие. Разные эмоции и их сила.	аудиторное		
25.	Модальность эмоций. Занятие. Приятные и неприятные эмоции.	аудиторное		
26.	Влияние эмоций на поведение. Занятие. Как эмоции влияют на поведение	аудиторное		
27.	Влияние эмоций на поведение. Занятие. Как эмоции влияют на			

	поведение			
28.	Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие. Эмоции, которые хочется спрятать	аудиторное		
29.	Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие. Эмоции, которые хочется спрятать			
30.	Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие. Когда злость бывает полезной?	аудиторное		
31.	Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие. Как не лопнуть от злости?	аудиторное		
32.	Значение эмоции страха в жизни человека. Занятие. Когда страх помогает, а когда мешает?	аудиторное		
33.	Значение эмоции страха в жизни человека.			
34.	Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие. Как справиться со страхом	аудиторное		