

Приложение № 21  
к образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «Лицей №39»

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Я и Мы. Развитие социальных навыков»  
для 5 класса**

Срок реализации программы: 1 год

**Автор:**  
Журавлева В.Г., педагог-психолог высшей категории

Озерск  
2022

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### 1.1. Метапредметные результаты:

Вид УУД	Код	Планируемые результаты
Раздел 1. Регулятивные УУД	1.1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	1.1.1. анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
		1.1.3. выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
	1.2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	1.2.5. выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
		1.2.6. составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.
	1.3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	1.3.6. работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.
		1.4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
		1.4.6. фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
	1.5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	1.5.4. самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
		1.5.6. демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной

		напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
Раздел 2. Познавательные УУД	2.1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.	2.1.4. объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
		2.1.9. излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
		2.1.12. объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
		2.1.13. выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
	2.2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.	2.2.3. создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
		2.2.8. строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
	2.3. Смысловое чтение	2.3.1. находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
		2.3.2. ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст.
Раздел 3. Коммуникативные УУД	3.1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	3.1.4. определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
		3.1.5. строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
		3.1.6. корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

		3.1.7. критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
		3.1.9. выделять общую точку зрения в дискуссии.
	3.2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	3.2.1. определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
		3.2.5. высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
		3.2.7. создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.
	3.3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).	3.3.4. использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
		3.3.5. использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

## 1.2. Личностные результаты:

Раздел 4. Личностные УУД	4.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	4.1.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
	4.2. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	4.2.1. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
		4.2.2. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
4.3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении	4.3.1. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов	

	моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	4.3.2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
	4.4. Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.	4.4.1. Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы носит личностно-ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

Курс « Я и Мы. Развитие социальных навыков» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и развития социальных, коммуникативных и рефлексивных навыков.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо – плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях. На этом этапе мы используем приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей, подводятся итоги групповой работы.

#### ***Формы организации деятельности:***

1. Информирование.
2. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
3. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
4. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
5. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
6. Метафорические истории и притчи.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
<b>Можно ли учиться с удовольствием?</b>		
1.	Здесь и сейчас мы собрались; «Здравствуй, 5 класс!»	1
2.	Принятие правил	1
3.	Наши традиции	1
4.	Интеллигентность и интеллектуальность	1
5.	Портрет пятиклассника	1
6.	Что поможет мне учиться	1
7.	Я и мой лицей	1
<b>Мы команда</b>		
8.	Мы разные, и это хорошо...	1
9.	Самопрезентации	6
10.	Взаимопонимание и взаимопомощь	1
<b>Искусство общения</b>		
11.	Общение в жизни человека. Что мешает и помогает в общении	1
12.	Общение без слов	1
13.	Какой я собеседник	1
14.	Умение слушать	1
15.	Правила честного спора	1
<b>Учимся управлять эмоциями</b>		
16.	Наши эмоции и чувства	1
17.	Как справиться с негативными эмоциями	1
18.	Наши страхи	1
19.	Обида. Почему люди ссорятся	1
20.	Нужна ли агрессия? как справиться с агрессией	1
21.	Игра «Колючка»	1
22.	Приемы позитивного настроения	1
<b>Цель и пути ее достижения</b>		
23.	Значение планов и целей	1
24.	Мои достижения в этом году	1
25.	Какие цели бывают. Как правильно поставить цель	1
26.	Я в будущем	1
27.	Моя цель. Как я буду достигать цели	1
28.	Рефлексия. Как мы изменились	1
29.	Итоговое занятие	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>