

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа №9 имени  
Героя Советского Союза И.Д.Ваничкина  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области  
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 12  
от «17» мая 2018 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
*Г.И. Педбало* - Г.И. Педбало



## Программа внеурочной деятельности

### *Кружок «Мы вместе»*

2018-2019

учебный год

## Введение

Программа внеурочной деятельности «Мы вместе!» рассчитана на 2 года обучения и предназначена для учащихся 5-6-х классов.

Программа включает три раздела:

- «Результаты освоения программы внеурочной деятельности»;
- «Содержание программы внеурочной деятельности» с указанием форм организации и видов деятельности;
- «Тематическое планирование» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование;
5. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
6. Авторская программа «Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс»;
7. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (утвержденные Постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации в редакции от 24.11.2015 г. № 81 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»);

9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ № 9.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- формирование ориентации в системе моральных норм и ценностей и их иерархизации, понимания конвенционального характера морали;
- формирование основ социально-критического мышления, ориентации в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- формирование морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- формирование эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД:*

- понимать и принимать учебную задачу;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем;
  - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе внутреннем плане;
  - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
  - осуществление итогового и пошагового контроля по результату.

#### *Коммуникативные:*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания;
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том

числе, инструменты ИКТ и дистанционного общения.

*Познавательные:*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Данная программа предоставляет возможность планомерно достигать ожидаемых **воспитательных результатов разного уровня** информационно-исследовательской деятельности.

**Результаты первого уровня** (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни). Элементарные социальные знания школьники получают уже тогда, когда только начинают осваивать информационно-поисковую деятельность. Они узнают о способах взаимодействия со сверстниками, о необходимости соблюдения норм и правил жизни класса, о способах решения конфликтных ситуаций.

**Результаты второго уровня** (получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества). Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям, в том числе отношениям, семье и к социальной реальности в целом осуществляется благодаря активизации межличностных отношений друг с другом. Приобретение опыта работы с информацией: опыта

самостоятельного поиска, систематизации информации и ее оформления. В различных ситуациях у детей появляется возможность проявить себя с лучшей стороны, сохранив веру в себя и уважение к другим членам коллектива.

**Результаты третьего уровня** (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия). Школьники имеют реальную возможность выхода в пространство общественного действия. К этому времени у детей сформирована мотивация к изменению себя и приобретение необходимых навыков опыта общения и достойного поведения с одноклассниками, новыми педагогами, старшими товарищами, опыта коллективной деятельности, самостоятельного решения конфликтов мирным путем, адекватного социального поведения в школе и вне школы. Учащиеся приобретают опыт первичный опыт исследовательской и проектной деятельности, готовят публичные выступления, статьи по проблемным вопросам.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Возраст детей пятого - шестого классов можно назвать переходным от младшего школьного возраста к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением «чувства взрослости» - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка референтно - значимое влияние, и в первую очередь - от семьи. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска младшим подростком собственной уникальности, познания собственного Я.

Этому же способствует и ориентированность младших подростков на установление доверительно - дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки самопознания последствий своего или чьего- то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная смена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую - общение.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей все оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в среднем звене становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам и шестиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений.

То, насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Необходимость разработки программы «Мы вместе!» продиктована современным требованиям к формированию этих навыков у пятиклассников и созданию благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Основой для создания данной рабочей программы внеурочной деятельности «Клуб психологических тренингов «Мы вместе!» послужил анализ типичных затруднений учеников 5–6-х классов, связанных с прохождением адаптационного периода. Преимущество программы заключается в том, что содержательный материал носит деятельностный, практико-ориентированный характер. Программа является модифицированной и составлена на основе программы Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс».

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим позитивным, полезным изменениям организма и психики. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и



точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками. Чтобы управлять своими эмоциями и чувствами, нужно научиться контролировать свои внутренние ощущения, осознавать их, различать, сравнивать и произвольно менять их характер. Регулярное выполнение психогимнастических упражнений направленных на снижение дезадаптации у проблемных детей, на укрепление их физического и эмоционального благополучия помогут освободиться от отрицательных эмоций; развить эмоциональную сферу, коммуникативность и т. д.

Данная программа предлагает набор таких упражнений и занятий, направленных на повышение коммуникативной культуры; развитие эмоциональной сферы, развитие индивидуальности и взаимоуважения, которые может проводить психолог школы или специально обученный педагог.

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально - позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка

адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

### **Цель курса:**

создание социально - психологических условий для успешной адаптации пятиклассников и шестиклассников к новым условиям обучения.

### **Задачи курса:**

- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях, создание благоприятного психологического климата в классе;
- формирование у учащихся позитивной Я - концепции и устойчивой самооценки.

## **5 класс (34 ч.)**

### **Тема 1. Знакомство. (6 ч.)**

Принятие правил (1ч.)

Здравствуй, пятый класс! (1ч.)

Находим друзей (2ч.)

Узнай свою школу(2ч.)

**Тема 2. Я – ученик основной школы! (5 ч.)**

Что поможет мне учиться? (2ч.)

Ставим цели (1ч.)

Легко ли быть учеником? (2 ч.)

**Тема 3. Моя личность. (5 ч.)**

Мои сильные и слабые стороны (2ч.)

Чего я боюсь? (1 ч.)

Умение принимать решения (2 ч.)

**Тема 4. Я и другие. (16 ч.)**

Трудно ли быть настоящим учителем? (1 ч.)

Конфликт или взаимодействие? (2 ч.)

Причины конфликтов (2 ч.)

Работа с негативными переживаниями (2 ч.)

Здесь и сейчас мы собрались (1 ч.)

Как мы воспринимаем друг друга (2 ч.)

Мы – команда (2 ч.)

Почему мы не понимаем друг друга (2 ч.)

Наши сходства и различия (1 ч.)

Как подружиться (1 ч.)

**Тема 5. Что теперь я знаю о себе? (2 ч.)**

Я, мои успехи и мои неудачи (1 ч.)

Подведение итогов (1 ч.)

**6 класс (34 ч.)**

**Тема 1. Знакомство. (6 ч.)**

Знакомство. Принятие правил (1 ч.)

Здравствуй, шестой класс! (1 ч.)

Находим друзей (2 ч.)

Сплочение и доверие (2 ч.)

## **Тема 2. Легко ли быть другом? (15 ч.)**

Как поддерживать дружеские отношения (2 ч.)

Общение и умение слушать (2 ч.)

Учимся взаимопониманию (3 ч.)

Средства общения (3 ч.)

Общение без слов (2 ч.)

Поговорим рисунками (3 ч.)

## **Тема 3. Что я чувствую? (4 ч.)**

Наши эмоции и чувства (2 ч.)

Проявления эмоций и чувств (3 ч.)

## **Тема 4. Я и другие. (6 ч.)**

Взаимоотношение с родителями и взрослыми (2 ч.)

Портрет нашего класса (2 ч.)

Я, мои успехи и мои неудачи (2 ч.)

## **Итоговое занятие. (2 ч.)**

Подведение итогов (2 ч.)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности школьников используются следующие организационные формы:

- ролевые игры;
- дискуссии;
- моделирование образцов поведения;
- метафорические истории и притчи.

На протяжении курса занятий проводится обследование два раза: до проведения развивающих занятий по данной программе – входящая

диагностика и после прохождения всего курса – итоговая диагностика (по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого ребенка).

При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) используется следующий психодиагностический инструментарий:

- тест цветовых отношений М. Люшера, методика «Выбор» предназначена для диагностики межличностных отношений в коллективе и социометрического статуса школьника.
- тест школьной тревожности Филлипса, позволяющий выявить уровень тревожности в различных школьных ситуациях и определить, в каких именно сферах внутришкольных отношений локализуется тревожность и какие конкретно формы принимает;
- методика изучения мотивации учения Н.В. Лускановой;
- методика определения уровня самооценки Г.Н. Казанцевой;
- методика определения социометрического статуса каждого ученика в классном коллективе Дж. Морено.

## Тематическое планирование

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 9 на реализацию программы внеурочной деятельности «Мы вместе!» в 5 классе отводится 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

№ п/п	Содержание	Планируемое количество часов	
		теоретические	практические
1	Знакомство	6	
		2	4
2	Я – ученик основной школы	5	
		3	2
3	Моя личность	5	
		3	2
4	Я и другие	16	
		8	8
5	Что теперь я знаю о себе	2	
		1	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 9 на реализацию программы внеурочной деятельности «Мы вместе!» в 6 классе отводится 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

№ п/п	Содержание	Планируемое количество часов	
		Теоретические	Практические
1	Знакомство	6	
		2	4
2	Легко ли быть другом?	15	
		7	8
3	Что я чувствую?	4	
		2	2
4	Я и другие	6	
		2	4
5	Итоговое занятие	2	
		0	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	