

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. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
г. Новокуйбышевска  
*И.Н. Недало*  
«30» августа 2018 г.



## Программа внеурочной деятельности

# *Кружок «Мы вместе!»*

2018 – 2019 учебный год

## Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «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.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 07.05.2013 г., 02.07.2013 г.; 23.07.2013 г., 25.11.2013 г., 03.02.2014 г., 05.05.2014 г., 27.05.2014 г., 04.06.2014 г., 28.06.2014 г., 21.07.2014 г., 31.12.2014 г., 06.04.2015 г., 02.05.2015 г., 29.06.2015 г., 13.07.2015 г., 14.12.2015 г., 29.12.2015 г., 30.12.2015 г., 02.03.2016 г., 02.06.2016 г., 03.07.2016 г., 01.05.2017 г., 29.07.2017 г., 29.12.2017 г.);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 № 1241, 22.09.2011 № 2357, 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643, 18.05.2015 № 507, 31.12.2015 № 1576);
3. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А.Я.Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков, М. Просвещение, 2014;
4. Авторской программой «Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс»;
5. Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986,г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
6. 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 от 24.11.2015 № 81 «Об утверждении СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»);
7. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска.

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

**Задачи:**

- 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 «Клуб психологических тренингов «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 «Клуб психологических тренингов «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>	