

Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Дальневосточный центр непрерывного образования»
общеобразовательная школа для одарённых детей им. Н.Н. Дубинина
(ШОД)

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора ШОД

 А.В.Рженкина

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ШОД

 С.О.Дутко
«30» августа 2024 г.

Принята на заседании педагогического
совета АНПОО «ДЦНО» ШОД
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Программа
внеурочной деятельности
«РОСТ»
(Развитие-Осмысление-Самопознание-Творчество)
5-7 класс

г. Владивосток
2024 г.

Содержание:

Пояснительная записка

Цели и планируемые результаты

Содержание учебного курса

Тематическое планирование на текущий учебный год

Список литературы

Материально-техническое обеспечение программы

Пояснительная записка

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Согласно теории возрастного развития каждый возрастной этап ставит перед человеком особые, только данному этапу присущие проблемы, решая которые, он приобретает опыт, необходимый для дальнейшего прогрессивного продвижения, формируются новые способности, возможности, развиваются качества личности.

Согласно определению, данному в «Большом психологическом словаре», «задачи развития — это умения, знания, навыки, аттитюды, роли, которые индивид должен приобрести в каждый период своей жизни, чтобы эффективно функционировать в качестве зрелой личности». Достоинством этого подхода является то, что он не просто раскрывает возрастные особенности, присущие каждому периоду, но задает ориентиры конструктивного развития на определенном этапе.

В основе данной рабочей программы лежит ориентация на комплексное развитие навыков soft skills (гибкие навыки) у детей, начиная с поступления в школу. Под soft skills понимается комплекс неспециализированных навыков, не связанных с конкретной предметной областью. Гибкие навыки не зависят от специфики конкретной деятельности, тесно связаны с личностными качествами и установками (ответственность, дисциплина, самоменеджмент), а также социальными навыками (скорость адаптации, коммуникация, в частности, слушание; работа в команде, эмоциональный интеллект) и управленческими способностями (управление временем, лидерство, решение проблем, критическое мышление). Программа внеурочной деятельности «РОСТ» построена концентрическим способом, что позволяет один и тот же материал (вопрос) излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, с углублением рассмотрения имеющихся между ними связей и зависимостей. Таким образом, курс позволяет развивать навыки soft skills на протяжении всего школьного обучения согласно возрастным задачам развития.

Данная программа внеурочной деятельности для 5-7 классов «РОСТ (Развитие-Осмысление-Самопознание-Творчество)» включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Рабочая программа внеурочной деятельности «РОСТ» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

Цели и планируемые результаты курса

Цель изучения программы внеурочной деятельности «РОСТ» - решение основных проблем возраста: развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка, а также ранняя профессиональная ориентация.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Сформулированная цель реализуется через достижение **образовательных результатов**. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «РОСТ» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

Личностные результаты:

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Предметные результаты:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.
- способность понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- способность вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтное поведение со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты через формирование следующих УУД на протяжении всего срока реализации:

1. Личностные УУД

1.1. Самоопределение: развитие Я-концепции и адекватной позитивной самооценки и самопринятия;

1.2. Смыслообразование: развитие познавательных интересов и учебных мотивов; формирование мотивов достижения и социального признания;

1.3. Ценностно-нравственная ориентация: ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей, развитие этических чувств – стыда, совести – как регуляторов морального поведения; формирование моральной самооценки; развитие доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости на основе развития способности к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций; формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.

2. Коммуникативные УУД

2.1. Коммуникация как взаимодействие: коммуникативные действия направлены на учёт позиции собеседника либо партнёра по деятельности; понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос; ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения; понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору; учёт разных мнений и умение обосновывать собственное;

2.2. Коммуникация как кооперация: коммуникативные УУД, направленные на кооперацию и сотрудничество; умение договариваться, находить общее решение; умение аргументировать своё предложение, убеждать и уступать; способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов; взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;

2.3. Коммуникация как условие интериоризации: коммуникативные УУД, образующие коммуникативно-речевые действия, служащие средством передачи информации другим людям и становление рефлексии; рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий; способность строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнёра по деятельности.

3. Регулятивные УУД

3.1. Способность к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

3.2. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

4. Познавательные УУД

4.1. *Общеучебные познавательные УУД:* умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов; умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста; знаково-символические действия;

4.2. *Логические УУД:* установление причинно-следственных связей; построение логической цепи рассуждений; доказательство; выдвижение гипотез и их обоснование;

4.3. *Постановка и решение проблемы:* самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия. Критериями усвоения являются активность учащегося и его заинтересованность в процессе деятельности, а также анализируются рефлексивные высказывания в устной и письменной форме. Формы контроля носят как групповой, так и индивидуальный формат: тестирование, анкетирование, самооценка и взаимооценка, рефлексия, применение проективных методик диагностики, наблюдение и др. Данные формы контроля используются в течение всего учебного года, как в конце прохождения каждого тематического блока, так и . Учащиеся участвуют в контрольных исследованиях, которые в большей части являются творческими и направлены на выявление динамики уровня развития личностных показателей ребенка, его компетенций, умений и навыков. В конце учебного года проводится рефлексивная сессия, на которой обучающиеся демонстрируют полученные навыки и умения.

Содержание курса

Программа внеурочной деятельности «РОСТ» составлена для обучающихся 5-7 классов. Реализация программы осуществляется во внеурочном формате, используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы, а также работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств обучающихся, позволяет активно и деятельностно осуществлять познание себя.

Актуальность программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра и др. методы. Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

Основополагающими **принципами построения** программы внеурочной деятельности «РОСТ» являются: доступность; практико-ориентированность; метапредметность.

Сроки реализации: 3 года. Программа внеурочной деятельности «РОСТ» рассчитана на 102 часа (3 года, 34 часа в год, 1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

Модульная система: программа курса разбита на модули, которые могут меняться очередностью в зависимости от требований актуальной ситуации развития. Темы внутри модулей также взаимозаменяемы и взаимодополняемы.

Данная рабочая программа предусматривает реализацию **в очном формате**, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, как асинхронно, так и синхронно, а также возможно включение в индивидуальный маршрут развития.

Направленность: социально-психологическая.

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Методы и приемы, используемые при изучении программы курса:

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

5. Использование терапевтических метафор с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. Когнитивные методы - научные; метапредметные; эмпатии; содержательного (смыслового) видения; символического видения; эвристического наблюдения; фактов; исследований; конструирования понятий; конструирования правил; гипотез; прогнозирование; ошибок; конструирования теорий.

8. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Мир психологии» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Содержание программы по годам обучения

5 класс

Модуль 1. Первый раз в 5 класс

Правила – зачем они нужны?

Групповая работа «Правила»

Позиция ученика

Мое отношение к школе

Идеальный учитель: какой он

Учитель моими глазами

Диагностика школьной и социальной адаптации

Модуль 2. Эмоционально-волевая сфера

Чувства и эмоции: зачем их изучать

Чувства и эмоции

Словарь чувств

Чувства: полезные и вредные

Индивидуально-типологические особенности: диагностика

Темперамент: его влияние на эмоции и общение
Эмпатия: зачем она нужна
Учимся проявлять эмпатию
Страх: проработка страхов
Обида и вина
Одиночество и сострадание
Диагностика школьной тревожности
Как справиться с тревожностью
Страх неудачи
Страх публичных выступлений
Способы справиться с тревогой и напряжением
Позитивные эмоции
Увлечения в жизни человека

6 класс

Модуль 1. Введение в психологию общения

- Введение в учебный год
- Что такое общение?
- Как мы общаемся? Виды общения
- О чем говорит наша мимика?
- Язык жестов
- Как научиться подавать информацию?
- Как лучше понимать информацию?
- Диагностика социальной адаптации
- Что мешает общению? Барьеры в общении
- Как важно уметь задавать вопросы.
- Учимся слышать других
- Стереотипы в общении
- Как рождаются слухи и сплетни.
- Диагностика личностных особенностей

Модуль 2. Я и другие

- Мои права и права других
- Мои обязанности
- Мои качества, которые мешают общению
- Конфликт
- Стратегии поведения в конфликте
- Стратегии поведения в конфликте (диагностика)
- Внутриличностный конфликт
- Диагностика социальной адаптации
- Я в своих глазах и в глазах других людей
- Плюсы и минусы командной работы
- Моя индивидуальность.
- Как моя индивидуальность может помочь формированию команды.
- Рефлексивная сессия

7 класс

Модуль 1. Социальное восприятие

Ожидания от года. Групповая работа.
 Привлекательность человека
 Взаимность, обоюдная привлекательность
 Compliments
 Дружба
 Дружба: идеальный друг
 Любовь
 Исследование социальной адаптации

Модуль 2. Я-концепция

Я-концепция и ее ключевые компоненты
 Я-концепция: групповая оценка личности
 Я-концепция: адекватная, искаженная
 Индивидуально-типологические особенности как основа Я-концепции
 Социальные стереотипы

Модуль 3. Социальное взаимодействие

Права личности
 Самоуважение
 Самопринятие
 Поведение как социальная категория
 Психология толпы
 Влияние и давление толпы
 Влияние группы

Модуль 4. Введение в мир профессий

Введение в психологию профессий: soft и hard skills
 Познавательные процессы. Ощущение и восприятия
 Внимание: диагностика
 Внимание и профессия
 Память: диагностика
 Память: мнемотехники
 Мышление
 Тип мышления

Тематическое планирование

№	Класс	Тема	Количество часов
1	5	Первый раз в 5 класс	8
2	5	Эмоционально-волевая сфера	26
3	6	Введение в психологию общения	16
4	6	Я и другие	18
5	7	Социальное восприятие	8
6	7	Я-концепция	8
7	7	Социальное взаимодействие	18

Список литературы

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
7. Милосердов, И.В. Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. - М.: «Школа XXI век».
8. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
9. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.
10. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.
11. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
12. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
13. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.
14. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О.Хухлаева. - Генезис, М.2012г.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Интерактивная доска / мультимедийный проектор
2. Ноутбук
3. Колонки