

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Важные правила» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012№273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 209г. №373 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2010г № 1241, от 22 августа 2011г №2357)
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательном учреждении на 2015 – 2016 учебный год
4. Основная общеобразовательная программа МОУ СОШ №19

Общество нуждается в высокообразованных, инициативных и предприимчивых молодых людях, способных творчески реформировать наше общество, увеличить интеллектуальный потенциал страны, восстановить русскую духовную культуру. Подготовить таких выпускников невозможно в рамках традиционной технологии — педагогики требований, основанных на внешней мотивации деятельности учащихся, на принуждении. В новой технологии ставка делается на внутриличностные факторы мотивации учащихся, на присущие детям природные потребности саморазвития, на стремление к самовыражению, самоутверждению, самоопределению и самоуправлению. Очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости, позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

Особое направление работы - преодоление у детей чувства беспомощности, неуверенности в себе, неверия в свои силы. Способности добиться своей цели. Важнейшая задача педагога при этом - укрепление у детей веры в свои силы, в свои возможности, в свою способность преодолеть возникающие трудности. У детей не только вырабатывается навык обсуждение и анализа проблемы и выбора линии поведения, но и появляется возможность проиграть предлагаемую ситуацию с партнѐрами, выбрать подходящие формы общения, закрепить их в новых ситуациях. Одной из основных задач образовательной программы МОУ СОШ №19 является создание воспитательно-образовательной среды, способствующей формированию у школьников гражданской ответственности, духовности, культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе, обеспечивающей готовность выпускников начальной школы к дальнейшему образованию.

**Цель программы:**

Создание условий для развития у школьников способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей*.*

**Задачи:**

1.    Формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.

2.    Расширять знания школьников о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

3.   Формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4.    Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

**Формы проведения занятий:**

Форма работы групповая.

**Описание места курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год обучения, объёмом в 35 часов, и предназначена для работы с учащимися 8-х классов в возрасте 14 – 15 лет.

**Общая характеристика курса**

 Излагаемая  программа представляет  собой  систему взаимосвязанных  занятий,  выстроенных в  определенной   логике  и  направленных  на  формирование у    восьмиклассников  необходимого  уровня психологической  готовности  к общению в  сферах  обучения,  общения  со  сверстниками  и  педагогами,  мотивационной  готовности.

В соответствии требованиям ФГОС в основе реализации программы  лежит системно -  деятельностный подход,  который обеспечивает: воспитание и развитие качеств личности подростков, отвечающих требованиям информационного общества; развитие  обучающихся на основе усвоения универсальных учебных действий; освоение основных социальных ролей, норм и правил общения и поведения в социуме; обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Основная идея системно -  деятельностного подхода состоит в том, что новые знания не даются в готовом виде. Подростки «открывают» их сами в процессе самостоятельной исследовательской деятельности. Они становятся исследователями, делающими свое собственное открытие, сами додумываются до решения проблемной ситуации и сами объясняют, как надо действовать в новых условиях. Системно - деятельностный подход позволяет формировать  практические умения у подростков на основе рефлексивной самоорганизации, что позволяет значительно упрочнить знания и увеличить темп изучения материала без перегрузки обучающихся.

Также на занятиях активно используются различные источники информации, в том числе информационные пространства сети Интернет, что позволяет организовать учебное сотрудничество различных уровней (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – группа).

            Основное  содержание  занятий  представляет  собой  совокупность  тренинговых, игровых упражнений, решение проблемных ситуаций,   направленных  на  решение задач  данной программы. Приоритет  отдается  многофункциональным  техникам,  направленным  одновременно  и  на  развитие  познавательных  процессов,  на  развитие личностных качеств, приобретение конструктивного опыта совместной деятельности,    приобретение опыта регуляции собственных эмоциональных состояний.

  Реализация программы предлагает использовать формы и методы, предполагающие как индивидуальные, так и коллективные занятия с учащимися. Большинство заданий носит интерактивный, игровой характер, выполняя их, подростки могут проявить свои творческие, организационные способности.

Интерактивное обучение — это специальная форма организации познавательной деятельности, когда учебный процесс протекает таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлектировать по поводу того, что они знают и думают. Происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет подросткам иразвивать свои коммуникативные умения: умение выслушивать мнение другого, взвешивать и оценивать различные точки зрения, участвовать в дискуссии, вырабатывать совместное решение. Данная форма проведения занятий способствует установлению эмоциональных контактов между обучающимися, приучает работать в команде, снимает нервную нагрузку, помогает испытать чувство защищенности, взаимопонимания и собственной успешности.

       По окончании работы в группах во многих случаях необходима организация межгруппового общения (с целью выяснения общей картины, построения системы, обобщения, обеспечение возможности для рефлексии и взаимооценки). Это - дополнительная возможность организовать обучение общению (культура речи, логика, искусство спора и т.д.).

            Анализ литературных отрывков— такая форма работы не только помогает подросткам научиться оценивать жизненные ситуации, разбираться в переживаниях других людей, но и пробуждает интерес к чтению, расширяет кругозор;

  Тесты - позволяют подростку самостоятельно определить уровень сформированности того или иного личностного качества, проанализировать свое поведение и т. д. Основная задача тестовых заданий заключается в развитии навыка самооценки у учащихся;

 Творческие задания- направленные на развитие креативных способностей подростков, умения нестандартно мыслить, находить оригинальные решения проблем;

           Тренинговые задания – это некая программа самообучения, во время которой участник учится принимать решения, руководствуясь лишь собственным опытом.

         Тренинговые задания направлены на развитие и тренировку определенной способности или качества подростка (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.).

          Тренинговые задания ставят цель не столько научить преодолевать препятствия, сколько научить участникам определенным поведенческим навыкам, которые можно использовать в разных ситуациях реальной жизни.

            Диагностика– совокупность приемов контроля и оценки, направленных на совершенствование знаний, умений.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты курса**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

• овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;

• извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста

• определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя

• учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению

• строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

• уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя

• учиться исследовать свои качества и свои особенности

•учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя

•учиться наблюдать

•моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

•учиться  доверительно и открыто говорить о своих чувствах

•учиться работать в паре и в группе

•выполнять различные роли

•слушать и понимать речь других ребят

•осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Личностные  результаты

Знать: • о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;

• правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;

• правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к      победе, поражению;

Уметь: • анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять   настойчивость в достижении цели

• налаживать контакт с людьми;

• соблюдать правила игры и дисциплину;

• правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея      взаимовыручку и т.д.).

• формирование  установки  на  здоровый  образ

Предметные результаты:

создание  у  младших подростков  представления о  ценности  здоровья и  необходимости бережного  отношения  к  нему;

повышение уровня знаний подростков о вреде курения, употребления алкоголя и  наркотиков.

Метапредметные результаты:

умение дифференцировать полученную информацию;

выражение своих мыслей и аргументация своего мнения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

демонстрация уверенного поведения в ситуации отказа.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и общих тем | Всего часов | Теория | Практика |
| 1 | Виды взаимоотношений | 7 | 5 | 2 |
| 2 | Эмоциональные состояния | 15 | 12 | 3 |
| 3 | Основные жизненные правила общения | 6 | 5 | 1 |
| 4 | Диагностика . | 7 | 4 | 3 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы и тема урока |  |
|  | Раздел I.Виды взаимоотношений |  |
| 1 | Взаимоотношения с родителями |  |
| 2 | Ссоры и конфликты |  |
| 3 | Взаимоотношения со сверстниками |  |
| 4 | Кто такой друг. Что такое дружба |  |
| 5 | Что делать, если одноклассники не уважают? |  |
| 6 | Что делать, если одноклассники не уважают (тренинг) |  |
| 7 | Кофликт. Пути разрешения конфликта. (ролевая игра) |  |
|  | Раздел II. Эмоциональные состояния. |  |
| 8 | Стресс и дистресс. |  |
| 9 | Как снять стресс (тренинг) |  |
| 10 | Как снять стресс |  |
| 11 | Тревожность. Как преодолеть тревожность |  |
| 12 | Как стать уверенным в себе |  |
| 13 | Кризисы |  |
| 14 | Как преодолеть кризисы |  |
| 15 | Как преодолеть кризис |  |
| 16 | Если у тебя случилось…(ролевая игра) |  |
| 17 | Как преодолеть кризис |  |
| 18 | Убеждения, которые вызывают проблемы |  |
| 19 | Убеждения, которые не вызывают проблемы |  |
| 20 | Позитивная установка |  |
| 21 | Техника самоподдержки «Я верю, что я…» (тренинг) |  |
| 22 | Портрет психологически здорового человека |  |
|  | Раздел III. Основные жизненные правила общения. |  |
|  |  |  |
| 23 | Десять золотых жизненных правил |  |
| 24 | Как ты собираешься провести этот день |  |
| 25 | Мысли, помогающие жить |  |
| 26 | Притчи на все случаи жизни |  |
| 27 | Притчи на все случаи жизни |  |
| 28 | Умение договариваться – важный полезный навык современного человека (ролевая игра) |  |
|  | Раздел IV. Диагностика |  |
| 29 | Куда обратиться за психологической помощью |  |
| 30 | Куда обратиться за психологической помощью |  |
| 31 | Стратегия семейного воспитания |  |
| 32 | Жизнь ребёнка и его успехи в школе |  |
| 33 | Агрессивность. Диагностика агрессивности (тест) |  |
| 34 | Настроение. Диагностика настроения (тест) |  |
| 35 | Итоговое тестирование. |  |
|  | Всего 35 ч. |  |