

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Микунь



Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №1» г.
Микунь
Ветюшкина О.Ю.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«РОСТ: развитие, общение, самооценка,
творчество»
для 5-ых классов**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «РОСТ: развитие, общение, самооценка, творчество» (общекультурное направление развития личности 5-9 класс)

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «РОСТ» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей и т.д.;

Метапредметные результаты:

- овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; - осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации; - овладение рефлексией и саморегуляцией;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета; и т.д.;

РОСТ как предмет психологического цикла, помогает решению задач, которые ставятся новым стандартом при обучении русскому языку и литературному чтению.

Безусловно, результаты изучения предмета «РОСТ» достигаются учащимися постепенно, при освоении ими программы обучения в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 5–9-го классов.

5-й класс

Личностными результатами изучения курса «РОСТ» в 5-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать себя пятиклассником, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- осознавать границы того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление преодолению разрыва между этими областями;
- оценивать усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
- отделять оценку поступка от оценки человека;
- признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;
- строит отношения с людьми других мировоззрений.

Метапредметными результатами изучения курса «РОСТ» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- делать выводы в результате работы класса;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтез;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- использовать адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

- в инициативном сотрудничестве допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса;
- находить аргументы, факты, отстаивая свое мнение;
- уважать позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

6-й класс

Личностными результатами изучения курса «РОСТ» в 6-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать себя ценной частью большого мира (близкими друзьями, одноклассниками, земляками, народом, с Родиной);
- осознавать выбор своего поступка на основе «доброто», «безопасного», «правильного» поведения, на основе сопереживания в радостях и бедах «своих» близких людей, сопереживать чувствам других людей;
- оценивать на основе общечеловеческих нравственных и российских ценностей неоднозначные поступки, разрешать моральные противоречия;
- отделять оценку поступка от оценки человека в неоднозначно оцениваемых ситуациях;
- осознавать качества и черты характера, личные цели
- ; - вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;
- не допускать оскорблений, высмеиваний;
- определять причину успеха учебной деятельности через самоанализ и самоконтроль результата.

Метапредметными результатами изучения курса «РОСТ» является формирование следующих учебных действий:

- самостоятельно отбирать источники информации;
- делать самостоятельные выводы; - называть последовательность шагов, находить пропущенный шаг;
- уметь обосновывать мнения, приводя аргументы;
- самостоятельно критично оценить свою точку зрения;
- распределять роли, принимать коллективные решения;
- уважать позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга; - совместно искать средства достижения цели;
- осознавать причины успеха или неуспеха;
- определять степень успешности работы при оценке проекта.

7-й класс Личностными результатами изучения курса «РОСТ» является формирование следующих умений:

- оценивать свою учебную деятельность;
- осознавать содержание и смысл, как субъективных поступков, так и поступков окружающих;
- осознавать этические чувства (стыд, вина, совесть) как регуляторов морального поведения; - понимать чувства других людей и сопереживать им.

Метапредметными результатами изучения курса «РОСТ» является формирование следующих универсальных учебных действий:

- развивать умение осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- развивать умение понимать внутренний мир другого человека через внешние проявления в деятельности, общении;
- формировать навыки эмпатии и сопереживания, самоуважения к другим людям;
- осознавать эмоциональную саморегуляцию в общении;
- учиться правилам эффективного взаимодействия в общении в конфликтных ситуациях;

- анализировать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.), извлекать необходимые для решения коммуникативных задач сведения;
- анализировать структуру рассуждения, выявлять уместность приводимых аргументов, правомерность выводов;
- аргументировать свою точку зрения;
- продуцировать рассуждение, соблюдая его структуру: тезис, аргументы, вывод;
- пользоваться приемами подготовки устного выступления, выступать с графическим (возможно, аудио – видео –) сопровождением;
- в предложенных коммуникативных ситуациях, опираясь на изученные правила общения;
- выбирать уместные, эффективные речевые средства.

8-й класс Личностными результатами изучения курса «РОСТ» является формирование следующих умений:

- осознавать личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- осознавать границы того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление преодолению разрыва между этими областями;
- оценивать усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
- знать основы гражданской идентичности личности;
- понимать мир профессий, их социальную значимость и содержание.

Метапредметными результатами изучения курса «РОСТ» является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формулировать навыки противостояния групповому давлению;
- оценивать выполнение своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- осознавать необходимость защищать себя, свою жизненную позицию;
- реализовывать уверенное поведение;
- уметь устанавливать близкие отношения с другими людьми;
- принимать свою половую идентификацию;
- уметь выстраивать партнерские отношения с родителями;
- уметь планировать свое будущее;
- уметь планировать свое время;
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы.

9-й класс Личностными результатами изучения курса «РОСТ» является формирование следующих умений:

- осознавать личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- осознавать границы того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление преодолению разрыва между этими областями;
- оценивать усвояемое содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
- знать основы гражданской идентичности личности;
- понимать мир профессий, их социальную значимость и содержание.

Мета предметными результатами изучения курса «РОСТ» является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формулировать навыки противостояния групповому давлению;
- оценивать выполнение своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- осознавать необходимость защищать себя, свою жизненную позицию;
- реализовывать уверенное поведение;
- уметь устанавливать близкие отношения с другими людьми;
- принимать свою половую идентификацию;
- уметь выстраивать партнерские отношения с родителями;
- уметь планировать свое будущее;
- уметь планировать свое время
- ; – слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности. 5 класс (34 часа)

Введение в мир психологии.

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

Я и мой внутренний мир.

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

Конфликты и их роль в усилении Я.

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

Я и ТЫ.

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

Мы начинаем меняться.

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

6 класс (34 часа)

Введение в психологию.

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

Агрессия и ее роль в развитии человека.

Создание четкого понимания взросления каждого. Особенности взросления. Агрессия как один из признаков взросления. Переоценка ценностей и мировоззрения. Способы выстраивания конструктивного отношения с родителями.

Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Развитие уверенного поведения. Рассмотрение понятий уверенности, неуверенности и самоуверенности. Определение своего вида поведения. Осознание влияния уверенности на жизненное мировоззрение человека.

Конфликты и их роль в усилении Я.

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

Ценности и их роль в жизни человека.

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

7 класс (34 часа)

Введение в психологию общения.

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

Эмоциональная сфера человека.

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

Социальное восприятие: как узнавать другого человека.

Источники информации о человеке. Вербальное и невербальное поведение. Жесты.

Впечатление других обо мне.

Межличностная привлекательность: любовь, дружба.

Привлекательность человека. Значимость дружбы в отношениях. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность. Переживание любви.

8 класс (34 часа)

Встречи с самим собой.

Что я знаю о себе? Мои имя. Я глазами других. Мои достоинства и недостатки. Мои ценности. Время взрослеть. Планирование времени и целей в жизни. Профессиональный выбор. Мои отношения с родителями как с партнерами. Любовь и ее значимость в жизни. Уверенное поведение. Умение сказать «нет»

9-й класс (34 часа)

Как быть личностью?

Только вместе. Мое личное место. Неповторимость и индивидуальность.

Мир эмоций.

О пользе и вреде эмоций. Я умею выражать эмоции. Стресс в жизни.

Принятие решения, нахождения компромисса.

Конфликт и компромисс. С точки зрения других. Мозговой штурм.

Как быть с обществом.

Ответственность. Осознанные и неосознанные мотивы. Семейные истории. Идеальная семья.

Круг моей жизни. Мой жизненный путь.

Цель программы: развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

Задачи: осмысление и интериоризация (присвоение) обучающимися системы ценностей:

- Ценность жизни и человека

– осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры

. - Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.). - Ценность труда и творчества

– признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

- Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

- Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Формы организации: уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, диспуты, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

Программа курса внеурочной деятельности по общекультурному направлению «РОСТ разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет.

Объем программы 170 часов, из них: • в 5 классе - 34 часа в год, • в 6 классе - 34 часа в год, • в 7 классе - 34 часа в год, • в 8 классе - 34 часа в год, • в 9 классе - 34 часа в год

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Создание группы. Сплочение коллектива.	1		
2	Здравствуй пятый класс!	1		
3	Находим друзей.	1		
4	Узнай свою школу.	1		
5	Что поможет мне учиться?	1		
6	Легко ли быть учеником?	1		
7	Трудно ли быть настоящим учителем?	1		
8	Каждый видит мир и чувствует его по своему.	1		
9	Чувства бывают разными.	1		
10	Стыдно ли бояться?	1		
11	Чего я боюсь?	1		
12	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1		
13	Работа с негативными переживаниями.	1		
14	Сила внутри меня	1		
15	Конфликты в школе, дома, на улице.	1		
16	Способы поведения в конфликте.	1		
17	Трудные ситуации могут научить меня	1		
18	Конфликт или взаимодействие.	1		
19	Что такое одиночество?	1		
20	Нужно ли человеку меняться?	1		
21	Конструктивное разрешение конфликта.	1		
22	Конфликт как возможность развития	1		
23	Учимся договариваться.	1		
24	Я и мои друзья	1		
25	У меня есть друг.	1		
26	Я и мои колючки	1		
27	Что такое одиночество?	1		
28	Зачем нужна уверенность в себе?	1		
29	Зачем нужна уверенность в себе?	1		
30	Источники уверенности в себе	1		
31	Неуверенный в себе человек	1		
32	Уверенность и уважение к другим.	1		
33	Уверенность в себе и непокорность	1		
34	Ставим цели	1		
35		1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Рисунок своего класса.	1		
2	Мое впечатление о лете.	1		
3	Новая встреча с психологией	1		
4	Какой Я?	1		
5	Что я знаю о себе?	1		
6	Психология – знакомая незнакомка	1		
7	Я повзрослел	1		
8	У меня появилась агрессия	1		
9	Как выглядит агрессивный человек	1		
10	Как звучит агрессия.	1		
11	Конструктивное реагирование на агрессию.	1		
12	Агрессия в отношениях между родителями и детьми	1		
13	Учимся договариваться.	1		
14	Учимся договариваться.	1		
15	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1		
16	Источники уверенности в себе	1		
17	Какого человека мы называем неуверенным в себе?			
18	Я становлюсь уверенным	1		
19	Я становлюсь уверенным	1		
20	Уверенность и самоуважение.	1		
21	Уверенность и уважение к другим.	1		
22	Уверенность в себе и милосердие.	1		
23	Уверенность в себе и непокорность	1		
24	Конфликты в школе, дома, на улице	1		
25	Свои и чужие	1		
26	Научно-практическое исследование конфликтов	1		
27	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликтов.	1		
28	Конструктивное разрешение конфликта.	1		
29	Конфликт как возможность развития.	1		
30	Готовность к разрешению конфликта.	1		
31	Что такое ценность?	1		
32	Ценности и жизненный путь человека	1		
33	Мои ценности. Портрет класса.	1		
34	Подарок для одноклассников	1		
35		1		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Рисунок своего настроения.	1		
2	Рисунок своего класса.	1		
3	Новая встреча с психологией	1		
4	Начало путешествия в страну общения.	1		
5	Что взять с собой в путешествие	1		
6	Почему нам нужно изучать чувства?	1		
7	Основные законы психологии эмоций.	1		
8	Работа с книгой «Чертежник»	1		
9	Запреты на чувства	1		
10	Эффект обратного действия.	1		
11	Передача чувств по наследству	1		
12	Время книги	1		
13	Психогигиена эмоциональной жизни	1		
14	Как мы получаем информацию о человеке	1		
15	Вербальная и невербальная	1		
16	Состояние человека через жесты. коммуникация	1		
17	Жесты	1		
18	Невербальные признаки обмана	1		
19	Понимание причин поведения людей	1		
20	Впечатление, которое мы производим.	1		
21	Из чего складывается впечатление о человеке?	1		
22	Способы понимания социальной информации	1		
23	Влияние эмоций на познание	1		
24	Обобщение темы	1		
25	Привлекательность человека.	1		
26	Взаимность или обоюдная привлекательность	1		
27	Дружба.	1		
28	Четыре модели общения	1		
29	Романтические отношения или влюбленность.	1		
30	Любовь.	1		
31	Половая идентичность	1		
32	Переживание любви.	1		
33	Что помогает и что мешает любви.	1		
34	Итоговое занятие: комплименты!	1		
35		1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Наедине с собой?	1		
2	Что я знаю о себе.	1		
3	Мое имя	1		
4	Мои имена	1		
5	Мое уникальное «Я»	1		
6	Я глазами других.	1		
7	Как меня видят другие?	1		
8	Мои достоинства и недостатки	1		
9	Мои «плюсы» и «минусы» стороны	1		
10	Мои недостатки.	1		
11	Как превратить недостатки в достоинства?	1		
12	Мои ценности.	1		
13	Наши ценности	1		
14	Я в «бумажном зеркале»	1		
15	«Отражение»	1		
16	Планирование времени	1		
17	Время взрослеть	1		
18	Моя будущая профессия	1		
19	Как я выгляжу?	1		
20	Как я выгляжу?	1		
21	Моя семья.	1		
22	«Трудные дети» и «трудные родители»	1		
23	Мои права в семье	1		
24	Что такое дружба.	1		
25	Мужчины и женщины.	1		
26	Я мужчина, Я - женщина	1		
27	Что такое любовь?	1		
28	Рисковать или не рисковать?	1		
29	Что такое уверенность в себе.	1		
30	Тренируем уверенность в себе.	1		
31	Уверенное поведение.	1		
32	Умение сказать «нет»	1		
33	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1		
34	Подведение итогов.	1		
35		1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Какой я человек?	1		
2	Только вместе	1		
3	Шкала доверия	1		
4	Мое личное место	1		
5	Каким ты выглядишь в глазах других.	1		
6	Неповторимость и индивидуальности	1		
7	7 неповторимость и индивидуальности	1		
8	О пользе и вреде эмоций.	1		
9	Я умею распознавать эмоции.	1		
10	Способы выражения эмоций.	1		
11	Способы выражения эмоций.	1		
12	Как помочь человеку справиться с горем?	1		
13	Стресс в жизни человека.	1		
14	Способы борьбы со стрессом.	1		
15	15 Конфликты и компромиссы.	1		
16	Зачем людям нужны законы.	1		
17	Умение принимать решение.	1		
18	Умеешь ли ты сказать «нет»?	1		
19	С точки зрения других.	1		
20	«Крутой» или неуверенный в себе.	1		
21	Защита против жестокого обращения.	1		
22	Потерпевшие кораблекрушение	1		
23	Землетрясение.	1		
24	Переключатели	1		
25	Нападающий и защищающийся	1		
26	Приятный разговор.	1		
27	Принимаю ответственность на себя.	1		
28	Я- центр воли.	1		
29	Осознанные и неосознанные мотивы.	1		
30	Семейные истории.	1		
31	Идеальная семья.	1		
32	Ваше представление о времени.	1		
33	Круг моей жизни.	1		
34	Мой жизненный путь	1		
35		1		