муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 60 Красноармейского района Волгограда»

Утверждено
на педагогическом совете.
Протокол № ____ от _____ 2022г.
Принято
на заседании МО.
Протокол № ____ от _____ 2022 г.
Руководитель МО

Введено в действие.
Приказ № ____ от _____ 2022г.
Директор МОУ СШ №60
_____ Бородинова Л.В.

Согласовано
зам. директора по УВР
_____ Бочарова Л.Н.
« ____ » _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Все вместе»
Возраст: 5 – 9 классы

Волгоград
2022 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все вместе» социальной направленности рассчитана на пять лет, ориентирована на обучающихся 5-9 классов с использованием следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ;
- приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №28.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Все вместе» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. и авторской программы А.В. Микляевой «Я - подросток».

В программе заложены возможности формирования у обучающихся метапредметных универсальных учебных действий и ключевых компетенций:

Личностные компетенции:

- умение регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;

- развитие внимания и памяти;
- развитие навыков бесконфликтного взаимодействия

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Цель программы: социальная адаптация обучающихся через самопознание, развитие личностных компетенций и совершенствование навыков межличностного взаимодействия.

Задачи:

1. Создание условий для самопознания, изучения себя;
2. Формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
4. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
5. Пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
6. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
7. Формирование навыков саморегуляции.
8. Развитие эмоциональной сферы, понимание чувств, переживания других людей. Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Все вместе»

Разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет. Объем программы 170 часов по каждому модулю, из них:

- в 5 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 6 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 7 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 8 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 9 классе - 34 часа в год по каждому модулю.

Формы организации: кружок

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, социальное творчество. Программа выстроена с учетом возрастных особенностей подростков.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение,

значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в

правонарушения.

Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы возраста: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Содержание

5 класс (34 часа)

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Я - пятиклассник	Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс	10	Беседы, игры, тренинги, творческие работы.	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
2	Введение в мир психологии	Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу Я нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я - это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее	10	Беседы, игры, тренинги.	
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
4.	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален	2	Беседы, игры, тренинги.	

5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2	Беседы, игры, тренинги.
6.	Я и ты	Я и мои друзья У меня есть друг Я и мои «колючки» Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире	5	Беседы, ролевые игры, тренинги.
7.	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
8.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	самопрезентации

6 класс (34 часа)

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Агрессия и ее роль в развитии человека	Я повзрослел У меня появилась агрессия Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми Учимся договариваться	8	Беседы, игры, тренинги, творческие работы.	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Зачем человеку нужна уверенность в себе Источники уверенности в себе Мои способности Я, мои успехи и неудачи Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее Уверенность и самоуважение Уверенность и уважение к другим Уверенность в себе и милосердие Уверенность в себе и непокорность	12	Беседы, игры, тренинги.	
3	Конфликты и их роль в развитии Я	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице Способы поведения в конфликте Конструктивное разрешение конфликтов Конфликт как возможность развития Готовность к разрешению конфликта	6	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетноролевые игры, тренинги	

4.	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь Мои ценности	3	Беседы, игры, тренинги.
5.	Мой внутренний мир	Мир эмоций. Настроение Наш темперамент Мой характер	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
6.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	самопрезентации

7 класс (34 часа)

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Я подросток	Я - подросток. Что это значит?	1	Беседы, игры, тренинги, творческие работы.	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
2	Страна чувств и эмоций	Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало. Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная- страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	17	Беседы, игры, тренинги.	

		Обида. Как простить обиду? Я виноват?			
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
4.	Я принимаю решения	Умение принимать решение.	2	Беседы, игры, тренинги.	
5.	Эмпатия	Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я- высказываний». Compliments.	8	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.	
6.	Какой я?	Какой я на самом деле	2	Самоанализ, обсуждение	
7.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация	

8 класс (34 часа)

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Вводное занятие.	Вводное занятие.	1	Беседы, упражнения	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
	Мое «Я»	Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мои другом был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?	12	игры, тренинги, творческие работы.	
2	Мои жизненные ценности	Мои ценности. Наши ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение».	4	Беседы, игры, тренинги.	
3	Время взрослеть	Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу?	5	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	

4.	Я и моя семья	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
5.	Мы разные	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я - ... (мужчина, женщина). Что такое любовь?	4	Беседы, игры, тренинги.
6.	Риск и уверенность	Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Уверенное выступление. Умение сказать «нет».	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
7.	Итоговое занятие	Подведение итогов.	1	самопрезентации

9 класс (34 часа)

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Общение. Передача информации.	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация? Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать	11	Беседы, упражнения	Проблемно ценностное общение, социальное творчество.
		информацию? Как лучше понять информацию? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».			
	Позиции в общении	Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	3	игры, тренинги, творческие работы.	
2	Стили общения	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Практическое занятие «Стили общения».	3	Беседы, игры, тренинги.	

3	Конфликты	Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разрешить конфликт».	8	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
4.	Доверие	Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
5.	«Трудные люди»	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
6.	Итоговое занятие	Подведение итогов.	1	Самопрезентации

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п.п	Содержание программы	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Давайте познакомимся	1		
2.	Что такое 5 класс?	1		
3.	Мы и наши близкие	1		
4.	Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит	1		
5.	Мы и наши привычки (режим дня)	1		
6.	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1		
7.	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1		
8.	Мы, наши недостатки и достоинства	1		
9.	Мы, наши права и обязанности	1		
10	Мы и наш класс	1		
11	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1		
12	Кто я, какой я?	1		
13	Кто я, какой я?	1		
14	Я могу	1		
15	Я нужен!	1		
16	Я мечтаю	1		
17	Я - это мои цели	1		
18	Я - это мое детство	1		
19	Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее	1		
20	Чувства бывают разные	1		
21	Стыдно ли бояться	1		
22	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1		
23	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1		
24	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		
25	Трудные ситуации могут научить меня	1		
26	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1		
27	Я и мои друзья	1		
28	У меня есть друг	1		
29	Я и мои «колочки»	1		
30	Что такое одиночество?	1		
31	Я не одинок в этом мире	1		
32	Нужно ли человеку меняться?	1		
33	Самое важное - захотеть меняться	1		
34	Итоговое занятие	1		

6 класс

№ п.п	Содержание программы	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Я повзрослел	1		
2.	У меня появилась агрессия	1		
3.	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1		
4.	Конструктивное реагирование на агрессию	1		
5.	Конструктивное реагирование на агрессию	1		
6.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1		
7.	Учимся договариваться	1		
8.	Учимся договариваться	1		
9.	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1		
10.	Источники уверенности в себе	1		
11.	Источники уверенности в себе	1		
12.	Мои способности	1		
13.	Я, мои успехи и неудачи	1		
14.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1		
15.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1		
16.	Я становлюсь увереннее	1		
17.	Уверенность и самоуважение	1		
18.	Уверенность и уважение к другим	1		
19.	Уверенность в себе и милосердие	1		
20.	Уверенность в себе и непокорность	1		
21.	Что такое конфликт?	1		
22.	Конфликты в школе, дома, на улице	1		
23.	Способы поведения в конфликте	1		
24.	Конструктивное разрешение конфликтов	1		
25.	Конфликт как возможность развития	1		
26.	Готовность к разрешению конфликта	1		
27.	Что такое ценности?	1		
28.	Ценности и жизненный путь	1		
29.	Мои ценности	1		
30.	Мир эмоций. Настроение	1		
31.	Наш темперамент	1		
32.	Мой характер	1		
33.	Мой характер	1		
34.	Итоговое занятие	1		

7 класс

№ п.п	Содержание программы	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Я - подросток. Что это значит?	1		
2.	Характер и эмоции.	1		
3.	Как узнать эмоции.	1		
4.	Мои эмоции.	1		
5.	Страна чувств.	1		
6.	Чувства «полезные» и «вредные»	1		
7.	«Запретные» чувства.	1		
8.	Какие чувства мы скрываем?	1		
9.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1		
10	Бумажное зеркало.	1		
11	Бумажное зеркало.	1		
12	Что такое страх?	1		
13	Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	1		
14	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	1		
15	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	1		
16	Обида. Как простить обиду?	1		
17	Обида. Как простить обиду?	1		
18	Я виноват?	1		
19	Что такое «стресс».	1		
20	Что такое «стресс».	1		
21	Я умею бороться со стрессом.	1		
22	Умение принимать решение.	1		
23	Умение принимать решение.	1		
24	Эмпатия.	1		
25	Зачем нужна эмпатия?	1		
26	Развиваем эмпатию.	1		
27	Развиваем эмпатию	1		
28	Тренировка «Я-высказываний».	1		
29	Тренировка «Я-высказываний».	1		
30	Комплименты.	1		
31	Комплименты.	1		
32	Какой я на самом деле?	1		
33	Какой я на самом деле?	1		
34	Итоговое занятие	1		

8 класс

№ п.п	Содержание программы	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие.	1		
2.	Наедине с собой?	1		
3.	Что я знаю о себе.	1		
4.	Мое имя.	1		
5.	Мои имена.	1		
6.	Мое уникальное «Я».	1		
7.	Я глазами других.	1		
8.	Как меня видят другие?	1		
9.	Мои достоинства и недостатки.	1		
10	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1		
11	Если бы мой другом был... я.	1		
12	Мои недостатки.	1		
13	Как превратить недостатки в достоинства?	1		
14	Мои ценности.	1		
15	Наши ценности.	1		
16	Я в «бумажном зеркале».	1		
17	«Отражение».	1		
18	Планирование времени.	1		
19	Время взрослеть.	1		
20	Моя будущая профессия.	1		
21	Как я выгляжу?	1		
22	Как я выгляжу?	1		
23	Моя семья.	1		
24	«Трудные дети» и «трудные родители».	1		
25	Мои права в семье.	1		
26	Что такое дружба.	1		
27	Мужчины и женщины.	1		
28	Я - ... (мужчина, женщина).	1		
29	Что такое любовь?	1		
30	Рисковать или не рисковать?	1		
31	Что такое уверенность в себе.	1		
32	Уверенное выступление.	1		
33	Умение сказать «нет».	1		
34	Подведение итогов.	1		

9 класс

№ п.п	Содержание программы	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Общение, общительность, трудности в общении	1		
2.	Какая бывает информация	1		
3.	Невербальная информация.	1		
4.	О чем говорит наша мимика?	1		
5.	О чем говорят наши жесты?	1		
6.	Как лучше подать информацию?	1		
7.	Как лучше понять информацию?	1		
8.	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1		
9.	Барьеры, которые создаю я сам.	1		
10	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1		
11	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1		
12	Стереотипы в общении.	1		
13	Позиции в общении.	1		
14	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1		
15	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1		
16	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	1		
17	Практическое занятие «Стили общения».	1		
18	Конфликт. Причины, виды.	1		
19	Человек в конфликте. Эмоции.	1		
20	Стили поведения в конфликте.	1		
21	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1		
22	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1		
23	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1		
24	А зачем мне это?	1		
25	Ролевая игра «разреши конфликт».	1		
26	Доверие, недоверие.	1		
27	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1		
28	Умение слушать.	1		
29	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1		
30	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор).	1		
31	Правила общения с «трудными людьми».	1		
32-33	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	2		
34	Итоговое занятие.	1		

Литература, электронные ресурсы

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
2. Кунавич А. В. Оформление исследовательских работ учащихся. – М.: МГОИПК и ПК, 2006
3. Новикова Т. Проектные технологии на уроках и во внеурочной деятельности. // Нар. образование. – 2000. - №7.
4. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.] - М.: Просвещение, 2010.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии.// Народное образование. – 1998.
6. <https://proektoria.online/catalog/media/lessons/avtoryperemen> школьники меняют мир
7. <https://urok.1sept.ru> Социальное проектирование в школе