

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пос. Уральский» Свердловской области**

Приложение
к Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе,
утвержденной приказом директора школы

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально – гуманитарной направленности
«Общение с увлечением»**

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год

ФИО, должность автора-разработчика общеобразовательной общеразвивающей программы: Дебой Олеся Викторовна, педагог-психолог

Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю — интересный и сложный период в жизни учащегося. Для пятиклассников многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Часто данный переход сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений учащихся, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

Программа «Общение с увлечением» поможет пятиклассникам адаптироваться в условиях средней школы. Занятия программы направлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у учащихся, создание сплоченного классного коллектива.

Данная программа дает возможность формировать психосоциальную компетентность, способность учащегося эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья – это основа физического, умственного, социального благополучия. 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 у него были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации (умение осознавать требования учителя и соответствовать им; умение устанавливать межличностные отношения с педагогами школы; умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы; навыки общения и достойного поведения с одноклассниками; навыки совместной деятельности; навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем; навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей и др.). Данная программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Актуальность общеразвивающей программы: большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации (становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями). Программа «Общение с увлечением» направлена на создание условий для успешной адаптации пятиклассников (формирование классного коллектива; выработка единой системы обоснованных, последовательных требований; установление норм взаимоотношений детей со сверстниками, преподавателями и другими сотрудниками школы и т.п.), повышение уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Адресат общеразвивающей программы: курс обучения 1 год с детьми среднего школьного возраста 10-12 лет. Наполняемость группы 8-10 человек.

Режим занятий: занятия проводятся по 40 минут – 1 занятие 1 раз в неделю.

Объём общеразвивающей программы: 37 часов за учебный год.

Срок освоения общеразвивающей программы: 1 год.

Уровень сложности: базовый.

Перечень форм обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная (в том числе дифференцированная по сложности).

Перечень видов занятий: лекция, беседа, тренинг, игра, ролевая игра, рисуночная арт-терапия, творческий проект и др.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: устные опросы, беседа, наблюдения, анкетирование, самостоятельные работы, диагностические методики и др.

Цель программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование у учащихся умение выделять главное, существенное в изучаемом материале, сравнивать, обобщать изучаемые факты, логически излагать свои мысли;
- формирование коммуникативной грамотности учащихся, заключающуюся в знании ими функций общения, роли общения в жизни человека, коллектива и общества, понимание причин конфликтов, возникающих в общении людей, знании собственных коммуникативных характеристик и основных направлений оптимизации своей коммуникативной деятельности;

- обеспечение контроля знаний и умений по темам.

Развивающие:

- развитие психических процессов (внимания, памяти, речи, восприятия, мышления, воображения), познавательного интереса;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие творческих способностей – формирование рефлексивных умений;
- развитие гибкости, логичности мышления, доказательности суждений;
- развитие эстетических чувств.

Воспитательные:

- формирование гражданских качеств личности (интерес к общественной жизни, стремление помогать, патриотизм, активную жизненную позицию, общественную активность);
- формирование положительной «Я-концепции»: (умение аргументировать свою позицию, положительную самооценку, самокритичность, оптимизм, уверенность в себе, лидерские качества, умение сопереживать);
- формирование потребности в саморегуляции (ответственность, самоконтроль, рассудительность, тактичность, умение адаптироваться к новым условиям, умение прогнозировать собственную деятельность, умение организовать свою деятельность и анализировать ее);
- формирование потребности в здоровом образе жизни (осознание своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе).

Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Я учусь общаться	9	4	5	
1.1	Знакомство с классом. Я и моя школа.	1	1	0	Устный опрос
1.2	Я учусь общаться	2	1	1	Выполнение тренинговых заданий
1.3	Вербальное и невербальное общение.	2	1	1	Устный опрос. Выполнение тренинговых заданий.
1.4	Знаю ли я себя.	2	1	1	Выполнение тренинговых заданий. Анализ работ.
1.5	Я и мой друг.	1	0	1	Выполнение тренинговых заданий. Анализ работ.
1.6	Мы разные, но похожие.	1	0	1	Выполнение тренинговых заданий. Анализ работ.
2.	Я учусь учиться	17	8	9	
2.1	Учимся учиться. Как научиться учиться?	1	0	1	Устный опрос
2.2.	За что ставиться оценка?	1	1	0	Устный опрос
2.3	Как мы воспринимаем информацию?	1	1	0	Устный опрос
2.4	Как использовать наши сильные и слабые стороны?	2	1	1	Выполнение тренинговых заданий.
2.5	Секреты нашей памяти... Тренируем разные виды памяти.	1	0	1	Выполнение тренинговых заданий.
2.6	Развиваем наше мышление.	2	1	1	Выполнение тренинговых заданий.
2.7	Практикум по навыкам сравнения. Существенные и несущественные признаки предметов.	1	0	1	Выполнение тренинговых заданий.
2.8	Практикум по навыкам обобщения.	1	0	1	Выполнение тренинговых заданий.
2.9	Для чего нужны планы?	1	1	0	Устный опрос
2.10	Учимся планировать. Ошибки в организации своего времени.	2	1	1	Самостоятельная работа. Анализ работ.
2.11	Готовим правильно домашние	2	1	1	Самостоятельная работа.

	задания!				Анализ работ.
2.12	Необычный урок – зачет. Репетиция правильных ответов.	2	0	2	Самостоятельная работа. Анализ работ.
3	Я учусь отдыхать	5	3	2	
3.1	Наука отдыха.	1	1	0	Устный опрос
3.2	Мой режим дня.	1	0	1	Самостоятельная работа. Анализ работ.
3.3	Правила здорового сна.	1	1	0	Устный опрос
3.4	Я выбираю здоровье.	1	0	1	Самостоятельная работа. Анализ работ.
3.5	Основные принципы здорового образа жизни.	1	1	0	Устный опрос
4	Я учусь нести ответственность за все, что со мной происходит	6	2	4	
4.1	Как готовиться к контрольным работам.	1	1	0	Устный опрос
4.2	Как достичь цели.	1	1	0	Устный опрос
4.3	Я и мои привычки	1	0	1	Выполнение тренинговых заданий.
4.4	Я учусь говорить «нет» и отстаивать свое мнение.	1	0	1	Выполнение тренинговых заданий.
4.5	Успехов тебе!	2	0	2	Выполнение совместной работы. Рефлексия.

Содержание учебного плана

1. Я учусь общаться

1.1. Знакомство с классом. Я и моя школа.

Теория: школьный этикет; общие правила поведения в школе; правила поведения в школьной столовой; правила поведения в библиотеке; правила поведения на школьном дворе и др.

1.2. Я учусь общаться

Теория: правила успешного общения; приемы слушания; преимущества активного слушания; как говорить, чтобы тебя слушали.

Практика: упражнения «Прошепчи имя», «Дискуссия-принятие правил», «Дотронься до...», «Блиц-опрос», «Активное слушание», «Слушаем тишину».

1.3. Вербальное и невербальное общение.

Теория: вербальное общение; невербальное общение; паралингвистические, экстралингвистические, кинестетические, проксемические средства.

Практика: упражнения «Эмоциональное знакомство», «Почувствуй пространство», «Круг с поддержкой», «Снятие зажима», «Мимические маски», «Передача эмоций», «Вырази эмоцию», «Тренировка мимики».

1.4. Знаю ли я себя.

Теория: самопознания личности; самооценка; темперамент; положительные и отрицательные качества личности.

Практика: упражнение «Улыбка», Тренинг «Какой Я?», Диагностика уровня притязаний и самооценки, Тренинг «Ваш характер».

1.5. Я и мой друг.

Практика: упражнения «Пять добрых слов», «Карандаши», «Счёт до десяти», «Найди конец пословицы», Плакат «Дружба».

1.6. Мы разные, но похожие.

Практика: упражнения «Салфетка», «3 слова о себе», «Мы с тобой похожи тем, что...», «Трям - здравствуй», «Отправлять в ...». «Посмотри на хорошего человека», «Уровень счастья».

2. Я учусь учиться

2.1. Учимся учиться. Как научиться учиться?

Теория: как грамотно распорядиться временем; как научиться учиться; техники ускоренного обучения.

Практика: Упражнения для мозга.

2.2. За что ставиться оценка?

Теория: система оценок, форма, порядке и периодичности аттестации в школе.

2.3. Как мы воспринимаем информацию?

Теория: наши органы чувств.

2.4. Как использовать наши сильные и слабые стороны?

Теория: навыки самоанализа и самовыражения; слабые и сильные стороны личности участников общения.

Практика: упражнения «На что похоже мое настроение», «Без маски», «Мои сильные стороны», «Какой он?», «Мои слабые стороны», «Рисунок себя».

2.5. Секреты нашей памяти...

Тренируем разные виды памяти.

Практика: Упражнение-тест «Насколько вы внимательны?», Упражнения «Пишущая машинка» «Сверхвнимание», «Тезисный план к тексту».

2.6. Развиваем наше мышление.

Теория: мышление - познавательная деятельность человека.

Практика: упражнения гимнастика для мозга, «Изобретатель», «Путешествие Гулливера», «Стоп кадр», «Активные буквы», «Полезные советы».

2.7. Практикум по навыкам сравнения. Существенные и несущественные признаки предметов.

Практика: упражнения «На свете всё на всё похоже», «Ставим цели», составление памятки-опоры «Как правильно сравнивать?».

2.8. Практикум по навыкам обобщения.

Практика: упражнения «Смысловый ряд», « Доскажи словечко», «Кто без чего не обойдется?» и др.

2.9 Для чего нужны планы?

Теория: план; планирование; функции планирования; методики и принципы планирования.

2.10. Учимся планировать. Ошибки в организации своего времени.

Теория: виды планирования; организация личного времени.

Практика: упражнения на персональное ощущение времени, «Пирог времени», «Поглотители времени», «Мои жизненные цели».

2.11. Готовим правильно домашние задания!

Теория: правила и нормы выполнения домашних заданий.

Практика: составление индивидуальной памятки «Как готовить домашние задания».

2.12 Необычный урок – зачет. Репетиция правильных ответов.

Практика: урок-зачет по темам раздела «Я учусь учиться».

3. Я учусь отдыхать.

3.1. Наука отдыха.

Теория: физиология и психология труда; научная организация труда; труд учащихся школы.

3.2. Мой режим дня.

Практика: составление индивидуального режима дня (плакат, буклет, памятка и др.)

3.3. Правила здорового сна.

Теория: физиология сна; функции сна; гигиена сна; сновидения.

3.4. Я выбираю здоровье.

Практика: создание и презентация индивидуального проекта «Я выбираю здоровье».

3.5. Основные принципы здорового образа жизни.

теория: здоровье человека и факторы его определяющие; требования к организации здорового образа жизни.

4. Я учусь нести ответственность за все, что со мной происходит.

4.1. Как готовиться к контрольным работам.

Теория: зачем нужна подготовка к контрольной работе; как правильно подготовиться к контрольной работе; как быстро подготовиться к контрольной работе; что делать, если не подготовился к контрольной работе.

4.2. Как достичь цели.

Теория: временные рамки; приоритеты; саморазвитие; результат; план.

4.3. Я и мои привычки

Практика: тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»; упражнения «Орешек», «Совет друга», «Мнения», «Уговор», «Вредная привычка».

4.4. Я учусь говорить «нет» и отстаивать свое мнение.

Практика: игра «Да или нет», упражнение «Знакомство со способами давления и формами отказа», составление правил отказа (памятки, буклеты).

4.5. Успехов тебе! Практика: игра «Дух группы», игра «Круг доверия», игра «Сочиняем вместе», подводим итоги программы - рефлексия.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- применять установленные правила для решения задач;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- составлять план и последовательность действий;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

- применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- осуществлять смысловое чтение;
- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах;
- анализ, передача, применение и представление информации;
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).

Коммуникативные универсальные учебные действия

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы;
- высказывать свое мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- использовать вербальные и невербальные средства, наглядные материалы.

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире;
- мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);
- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;
- уважительное отношение к иному мнению;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты:

- овладение целостными представлениями о коммуникативной грамотности;
- приобретение практических и устойчивых навыков культуры устной речи, навыков эффективного общения;
- освоение норм и правил повседневного общения и поведения,
- способность применять правила повседневного общения и поведения для эффективного общения;
- расширение опыта оценочной деятельности на основе осмысления норм коммуникативного поведения,
- готовность применять правила этикета поведения и общения;
- уметь развернуто высказываться, применяя речевые формулы и речевые образцы.

Организационно-педагогические условия Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: кабинет (оснащенный компьютером, мультимедийным проектором, сканером, принтером, колонками); канцелярские товары (ватман, краски, карандаши, маркеры, клей, ножницы и др.); магнитная доска.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Методические материалы:

- Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе.- М.: Генезис, 2013

- «Культура общения. 5 класс. Этикет и речевой этикет». Авторы Е.И. Грищук, Л.Д. Мудрова, И.А. Стернин, Воронеж, 2014

-Методическое пособие для учителя«Культура общения. 5 класс. Книга для учителя. Выпуски I-IV». Авторы Л.Д. Мудрова, Г.В.Горячева, Е.Ю. Лазуренко, И.А. Стернин. Под общей редакцией И.А. Стернина. Воронеж, 2014

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Фонд оценочных средств:

- вводный контроль - в начале каждого занятия, направленный на повторение и закрепление пройденного материала. Вводный контроль может заключаться, как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий;

- текущий контроль - в процессе проведения занятия, направленный на закрепление технологических правил решения изучаемой задачи;

- тематический контроль проводится по завершении изучения раздела программы в форме устного опроса и в форме выполнения самостоятельных работ.

Формы итоговой аттестации

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная - в I полугодии (декабрь), итоговая - во II полугодии (май). Промежуточная/итоговая аттестация проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации школы.

Формы промежуточной/итоговой аттестации учащихся: тестирование, открытое занятие, выполнение задания (работы), защита проекта, тестирование, беседа, участие в выставке и другое.

Результаты промежуточной/итоговой аттестации учащихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить уровень освоения. По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни:

- высокий – программный материал усвоен учащимся полностью, учащийся имеет высокие достижения в представлении результатов работы кружка (секции);

- средний – усвоение программы в полном объеме, в представлении результатов работы кружка (секции) участие принимал;

- ниже среднего (достаточный) – усвоение программы в полном объеме, участия в представлении результатов работы кружка (секции) не принимал.

Список литературы

Для педагога

1. Барыльник С. Н. Феномен подростковой тревожности и его взаимосвязь с эмоциональным интеллектом с учетом гендерных особенностей [Электронный ресурс] / С. Н. Барыльник // Молодой ученый. 2016. №6. URL <https://moluch.ru/archive/110/27028/> (дата обращения: 27.01.2018)

2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2000.

3. Большая энциклопедия психологических тестов / под общ. ред. А. А. Карелина. - М.: Эксмо, 2005. – 416 с.

4. Вострокнутов Н. В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации / Н. В. Вострокнутов // Школьный психолог. - № 1. – С. 8 – 11

5. Долгова В. И, Барышникова Е.В., Сергиенко А. Ю. Изучение ситуативной тревожности у пятиклассников/ В.И Долгова и др. // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). - С. 226-231
6. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Академия, 2015.
7. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2013.
8. Н. П. Майорова, Е. Е. Чепурных, С. М. Шурухт Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н. П. Майоровой. – СПб. : Издательство «Образование - Культура», 2002.
9. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь; Институт тренинга, 2001
10. Самоукина Н. Игры, в которые играют ... - Дубна: Феникс, 1997
11. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем 3-е изд., стер. – М.: Генезис, 2001
Для учащихся и их родителей (законных представителей)
1. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
2. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2015. – 238 с.
3. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
4. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2002. - №12.