

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №29 г. Сызрани городского округа Сызрань Самарской области
ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ, изобразительного искусства, музыки и технологии

Протокол от «29» 08 2023 г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по УВР

Конюхова О.Н.
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани

Шапошникова М.А.
Приказ №2 от «31» 08 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Умение вести за собой»
для обучающихся 5-х классов**

Сызрань 2023

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности направления относится к обязательной части плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани. Общее количество учебных часов – 34

Цель: расширить возможности индивидуального развития обучающихся; соединить учебную и воспитательную деятельность

Задачи программы:

- развитие эмоционального и социального интеллекта
- формирование навыков конструктивного общения.

Результаты курса освоения внеурочной деятельности

1. Личностные:

В сфере гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;
- В сфере духовно-нравственного воспитания:
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания:

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

2. Метапредметные:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

- В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций;
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая

2. Предметные:

Русский язык:

- извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме;
- осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом;
- обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики;
- овладение основными нормами современного русского литературного языка.

Обществознание:

- освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми;
- характерных чертах общества;
- содержания и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы;
- умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции;
- умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции;
- умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства;
- связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности;
- овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных

адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет;

- умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономико-статистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами;
- приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности

**«Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форм организации и видов деятельности»:**

№ п/п	Содержание курса	Формы организации и виды деятельности
Раздел 1 Введение в курс и знакомство (2 ч)		
1	Знакомство (1 ч)	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Правила группы» Упражнение «Окраска настроения»
2	Моя группа (1 ч)	Упражнение «Что я люблю делать». Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон»
Раздел 2 Я и мои эмоции (10 ч)		
1	Что такое эмоции? (1 ч)	Упражнение «Скульптор» Упражнение «Многоликость чувств» Упражнение «Создание чувств других людей. Чувства альбома» Упражнение «Закончи Чувства — это то, как мы предложение»
2	Радость (1 ч)	Упражнение «Передай маску» Упражнение «Рисунок радости» Упражнение «Как доставить чувство радости другому» Упражнение «Собираем добрые слова»
3	Как победить страх (1 ч)	Упражнение «Конкурс пугалок» Упражнение «Чужие рисунки» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать со страхами»
4	Что делать с гневом? (1 ч)	Упражнение «Ворвись в круг» Упражнение «Работа с картинками гнева» Упражнение «На берегу моря» Упражнение «Шутливое письмо»
5	Обида (1 ч)	Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать с чувством обиды» Упражнение «Что сказать обидчику» Упражнение «Как справиться с обидой»
6	Грусть (1 ч)	Упражнение «Волны»

		Упражнение «Котёнок» Упражнение «Рисунок грусти» Упражнение «Царевна Несмеяна»
7	Сочувствие (1 ч)	Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Присоединение» Упражнение «Я тебя понимаю и чувствую»
8	Мое настроение (1ч)	Упражнение «Шурум-бурум» Упражнение «Барометр чувств» Упражнение «Разные рамки»
9	Стресс (1 ч)	Упражнение «Покажи дневник» Упражнение «Копилка трудностей» Упражнение «Путешествие на облаке» Упражнение «Дрожащее желе»
10	Мои желания (1 ч)	Упражнение «Цветик трехцветик» Упражнение «Граффити» Упражнение «Найди пару»
Раздел 3 Я и другие (10 ч)		
1	Какой Я? (1 ч)	Упражнение «Кто я?» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Снежная королева» Упражнение «Ладонка»
2	Мои друзья (1 ч)	Упражнение «Ветер дует на тех, кто любит...» Упражнение «Рецепт хорошего друга» Упражнение «Подарок» Упражнение «Кенгуру»
3	Умение ладить с людьми (1 ч)	Упражнение «Коллективный счет» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Пчелы и змеи»
4	Решаем проблемы (1 ч)	Упражнение «Пересеки круг» Упражнение «Сладкая проблема» Упражнение «Ожившие картины» Упражнение «Аист и пингвин»
5	Все вместе (1 ч)	Упражнение «Все вместе» Упражнение «Ревущий мотор» Упражнение «Корабли среди скал» Упражнение «Равновесие» Упражнение «Единство»
6	Секреты общения (1 ч)	Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Паутина» Упражнение «Трудности в общении» Упражнение «Слушаем молча»
7	Мысли, чувства, поведение (1 ч)	Упражнение «Пластилиновый зоопарк» Упражнение «Мысли, чувства, поведение» Упражнение «Пантомима»
8	Зачем нужны эмоции (1 ч)	Упражнение «Словарь эмоций»

		Упражнение «Пантомима» Упражнение «Нарисуй чувства» Упражнение «Вред и польза моих чувств»
9	Как справляться с эмоциями? (1 ч)	Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Мой гнев» Упражнение «Антистрессовая релаксация» Упражнение «Ресурсное состояние»
10	Индивидуальные консультации (1 ч)	Вопросы школьника к педагогу в сфере своих эмоций, сфере своей личности, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить. Формулирование своих интересов в данной сфере. Описание конкретных практических проблем, требующих, по мнению школьника, проблемы.
Раздел 4 Наши взаимоотношения (12 ч)		
1	Уверенное поведение (1 ч)	Упражнение «Уверенное, агрессивное поведение» Упражнение «Уверенная поза» Упражнение «Репетиция уверенного поведения»
2	Критика (1 ч)	Упражнение «Обзывалки» Упражнение «Короткий ответ» Упражнение «Частичное согласие»
3	Просьба и требование (1 ч)	Упражнение «Пирог с начинкой» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Вежливый отказ»
4	Благодарность (1 ч)	Упражнение «Особые дары» Упражнение «Благодарность» Упражнение «Благодарность без слов»
5	Поведение в конфликтных ситуациях (2 ч)	Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Назови эмоцию» Упражнение «Ковер мира»
6	Моя индивидуальность (1 ч)	Упражнение «Визитная карточка» Упражнение «Мой герб» Упражнение «Мой дракон» самооценки. Упражнение «Мне в тебе нравится»
7	Моя ответственность (1 ч)	Упражнение «Диаграмма»
8	Как изменить привычки (1 ч)	Упражнение «Мне мешает... Я хочу...» Упражнение «Моделирование поведения» Упражнение «Ролевая игра»
9	Принятие решения (1 ч)	Упражнение «Принятие решения». Упражнение «Хорошо, но...»
10	Как понять другого (1 ч)	Упражнение «Две группы»

		Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Я тебя понимаю, я тебя чувствую» Упражнение «Мы похожи – мы отличаемся»
11	Общение в группе (1 ч)	Упражнение «Реклама» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Метафора группы»

Тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Всего часов	Из них:	
				аудиторные	внеаудиторные
1		Знакомство	1	1	
2		Моя группа	1	1	
3		Что такое эмоции?	1	1	
4		Радость	1	1	
5		Как победить страх	1	1	
6		Что делать с гневом?	1	1	
7		Обида	1	1	
8		Грусть	1	1	
9		Сочувствие	1	1	
10		Мое настроение	1	1	
11		Стресс	1	1	
12		Мои желания	1	1	
13		Какой Я?	1	1	
14		Мои друзья	1	1	
15		Умение ладить с людьми	1	1	
16		Решаем проблемы	1	1	
17		Все вместе	1	1	
18		Секреты общения	1	1	
19		Мысли, чувства, поведение	1	1	
20		Зачем нужны эмоции	1	1	
21		Как справляться с эмоциями?	1	1	
22		Индивидуальные консультации	1	1	
23		Уверенное поведение	1	1	
24		Критика	1	1	
25		Просьба и требование	1	1	
26		Благодарность	1	1	
27		Поведение в конфликтных ситуациях	2	2	
28		Моя индивидуальность	1	1	

29		Моя ответственность	1	1	
30		Как изменить привычки	1	1	
31		Принятие решения	1	1	
32		Как понять другого	1	1	
33		Общение в группе	1	1	
		Всего:	34 ч		