

Утверждена
приказом МОУ «Лесогорская СШ»
от 21.08.2019 № 185

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕСОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Вместе весело шагать»

Социальное направление

Возраст учащихся 9 – 10 лет

Срок реализации 1 год

Автор:
социальный педагог
Голубева Е. А.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Вместе весело шагать» разработана в соответствии

- с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- с письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- с постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- с Положением об организации внеурочной деятельности учащихся МОУ Лесогорская СОШ, утвержденным приказом МОУ Лесогорская СОШ от 08.05.2014 № 113 и направленным на освоение ООП НОО.

Рабочая программа «Вместе весело шагать» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования.

Целью данной рабочей программы является формирование личностных качеств как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность.

В ходе достижения поставленной цели решаются **задачи**:

1. Создать условия для успешной адаптации в коллективе.
2. Формировать у детей представления о биполярных качествах личности и нравственных нормах поведения, самовыражения.
3. Знакомить учащихся с основными моделями коммуникативного поведения и правилами, регулирующими поведение в обществе (в школе, дома, на улице, в общественных местах) с позиции индивидуальности.
4. Формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
5. Формировать почтительное отношения к родителям, осознанное, заботливое отношение к старшим и младшим.
6. Развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.
7. Развивать механизмы эмоционально-волевого регулирования поведения.
8. Развивать внутреннюю убежденность в востребованности учащегося обществом.
9. Развивать основы личностной адекватной самооценки, ответственности за свои поступки.
10. Воспитывать сочувствие, желание оказывать поддержку, принимать помощь других.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям (1 час в неделю) и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Продолжительность каждого занятия 45 минут.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация рабочей программы «Вместе весело шагать» направлена на достижение результатов трех уровней:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения социальной коммуникации, принятых в обществе нормах отношения к другим людям, рисках и угрозах нарушения этих норм, правилах конструктивной групповой работы, способах организации взаимодействия людей и общностей, способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к другому человеку как Таковому (гуманность), как Другому (альтруизм), как Иному (толерантность); стремление к свободному, открытому общению в позиционных общностях.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение учащимися опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления коммуникацией с другими людьми и принятия на себя ответственности за них; опыта позиционного самоопределения в открытой общественной среде; опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

Личностные результаты – развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающих успешность совместной деятельности.

Метапредметные результаты – освоение учащимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – приобретение навыков общения и сотрудничества; формирование и развитие навыков речевого этикета и культуры поведения; развитие коммуникативных умений в процессе общения; формирование нравственных ценностей, приобретение опыта творческой и проектной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Знакомство

1. Приветствие
2. Игра «Мое имя»
3. Игра «Угадай, кого не стало»
4. Упражнение «Узнай по голосу»
5. Рисование «Автопортрет»

Я – единственный на планете

1. Упражнение «Я такой»
2. Игра «Три богатыря»
3. Упражнение «Что я люблю»
4. Игра «Снежный ком»
5. Упражнение «Угадай по голосу»
6. Рисование парами
7. Игра «Человек и тень»

Кто я – какой я

1. Упражнение «Роли»
2. Игра «Кто я? Какой я?»
3. Разыгрывание ситуаций
4. Игра «Найди себе пару»
5. Игра «Связующая нить»
6. Упражнение «Угадай-ка»

Я глазами других

1. Упражнение «Рукопожатие по кругу»
2. Упражнение «Взаимное цитирование»
3. Беседа «Я и другие»
4. Игра «Клеевой дождик»
5. Сказка «Мафин и паук»
6. Упражнение «Никто один не будет»
7. Релаксация

Мой внутренний мир

1. Упражнение «Радость встречи»
2. Беседа «Внутренний мир»

3. Упражнение «Наш внутренний мир»
4. Чтение стихотворения Л. Фадеевой «Внутренний мир»
5. Мозговой штурм
6. Игра «Я и мир»
7. Упражнение «Высокая мечта о мире»

Мой круг общения

1. Упражнение «Мне нравится общаться с...»
2. Упражнение «Мой круг общения»
3. Игра «Пойми меня»
4. Упражнение «Волшебный сон»
5. Упражнение «Цена улыбки»
6. Упражнение «Подарок»

Мои способности

1. Игра «Я умею»
2. Упражнение «Я горжусь тем, что я ...»
3. Упражнение «Лесенка времени»
4. Рисование «Автопортрет»
5. Игра «Гвалт»
6. Упражнение «Комплимент»
7. Релаксация

Я учусь общаться

1. Упражнение «Чудесное рядом»
2. Игра «Ассоциации»
3. Игра «Передай сообщение»
4. Упражнение «Одинаковые скульптуры»
5. Игра «Интонация»
6. Игра «Объяснялки»
7. Релаксация

Правила безопасного общения

1. Упражнение «Добрый день»
2. Упражнение «Термометр комфорта»
3. Беседа «Правила общения в нашем классе»
4. Рисование «Школа с правилами и без»
5. Релаксация «Облака»
6. Упражнение «Скажи доброе пожелание»

Уверенность в себе. Признаки уверенного и неуверенного поведения.

1. Упражнение «Пересядьте те, кто...»
2. Беседа «Уверенность человека в себе»
3. Упражнение «Высказывание»
4. Упражнение «Звезда самоуважения»
5. Сказка Н. Шиловой «На дне моря»
6. Игра «Ключик»
7. Релаксация

Волшебная страна чувств

1. Упражнение «Четыре стихии»
2. Упражнение «Волшебные маски»
3. Игра «Волшебные шары»
4. Упражнение «Паровозик с именем»
5. Карта «Страна чувств»
6. Релаксация

Удивительный мир эмоций и чувств

1. Упражнение «Передай улыбку по кругу»
2. Упражнение «Друг к дружке»
3. Игра «Азбука эмоций»
4. Упражнение «Закончи предложения»

5. Игра «Паутинка»
6. Танец радости
7. Релаксация «Солнечный зайчик»

Доброта

1. Игра «Угадай настроение по рисунку»
2. Упражнение «Помоги волшебнику»
3. Упражнение «Выручи из беды»
4. Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Старик сажал яблони»
5. Игра «Чунга-чанга»
6. Упражнение «Рисуем музыку»

Добрые и злые поступки

1. Упражнение «Имя с эмоциями»
2. Беседа «Доброта и злость»
3. Рассматривание иллюстраций
4. Тренинг эмоций
5. Упражнение «Добрый – злой»
6. Игра «По кочкам»
7. Рисование «Дорисуй картинку»
8. Упражнение «Танец»

Я смогу!

1. Упражнение «Подарок группе»
2. Упражнение «Винт»
3. Беседа «Когда вы чувствуете себя неуверенно»
4. Игра «Отдай приказ»
5. Игра «Мне нравится в тебе...»
6. Сказка «Голубая искорка»
7. Рисование «У меня получится»

Чувства одинокого человека

1. Упражнение «Цветопись настроения»
2. Беседа «Правила доброжелательного поведения»
3. Просмотр мультфильма «Первый раз»
4. Игра «Тень»
5. Игра «Закончи предложения»
6. Тренинг эмоций
7. Релаксация

Я сержусь!

1. Упражнение «Импульс»
2. Упражнение «Петрушка прыгает»
3. Беседа «Я сержусь, когда ...»
4. Игра «Брось мяч»
5. Игра «Тарзан»
6. Сказка «Могучий дуб»
7. Рисование «Я сержусь»

Хорошо ли быть злым?

1. Упражнение «Цветной калейдоскоп»
2. Игра «Цветик-семицветик»
3. Игра «Разъяренная медведица»
4. Беседа «Хорошо ли быть злым?»
5. Упражнение «Придумывание историй»
6. Чтение сказки «Заяц, лиса и петух» (диалог)
7. Игра «Кляксы»

Что делать, если ты злишься?

1. Упражнение «Мое настроение»
2. Слушание «Музыкальный момент» С. Рахманинова
3. Чтение отрывка Э.Крейри «Я злюсь»

4. Игра «Выскажи свои чувства»
5. Обыгрывание ситуации
6. Раскрашивание рисунков
7. Танец «Старый добрый Жук» (из к/ф «Золушка»)

Кто такой агрессивный человек

1. Знакомство с понятием «агрессивность»
2. Упражнение «Портрет агрессивного человека»
3. Упражнение «Темные и светлые мешочки»
4. Дискуссия «Большой секрет для маленькой компании»
5. Чтение рассказа «О путнике и его беде»
6. Упражнение «Волшебные очки»
7. Релаксация

Я обиделся!

1. Упражнение «Свеча»
2. Упражнение «Холодно-жарко»
3. Беседа «Я обиделся»
4. Игра «Проси прощение»
5. Пантомима
6. Сказка «Котенок»
7. Рисование «Обида»

Учимся правильно выражать обиду

1. Упражнение «Возьми и передай»
2. Упражнение «Бяки-буки»
3. Беседа «Что такое обида»
4. Игра «Воздушный шарик»
5. Игра «Небо»
6. Сказка «Мудрец»
7. Рисование «Обида»

Как справиться с упрямством

1. Упражнение «Волшебная тарелочка»
2. Сказка «Упрямые козы»
3. Тренинг эмоций
4. Игра «Сказка наоборот»
5. Игра «Два барана»
6. Упражнение «Будь внимателен к другому»
7. Упражнение «Смешной рисунок»

Учимся доброжелательности

1. Упражнение «Мир вокруг нас»
2. Просмотр мультфильма «Варежка»
3. Беседа «Утешение»
4. Рассказ «Самое страшное»
5. Тренинг эмоций
6. Сочинение историй-продолжений
7. Рисование «Мой верный друг – собака»

Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации

1. Упражнение «Кто ходит в гости...»
2. Тренинг эмоций
3. Анализ конфликтных ситуаций
4. Рассказ «Лучший друг»
5. Игра «Угадай настроение»
6. Рисование «Мое настроение»
7. Релаксация

Я боюсь

1. Упражнение «Возьми и передай»
2. Упражнение «Зеркало»

3. Беседа «Я боюсь»
4. Игра «Скажи страшное»
5. Групповая история
6. Сказка «Мой друг дракон»
7. Рисование «Страх»

Лабиринт страхов

1. Упражнение «Возьми и передай»
2. Упражнение «Кораблик»
3. Беседа «Страх»
4. Игра «Кощей»
5. Игра «Мумия»
6. Этюд из мультфильма «Котенок по имени Гав»
7. Рисование «Страхи в лабиринте»

Я удивляюсь

1. Упражнение «Мое любимое животное»
2. Упражнение «Все мы здесь»
3. Беседа «Я удивляюсь»
4. Игра «Закончи предложение»
5. Игра «Я удивляюсь»
6. Сказка «Лягушка Ква-симка»
7. Рисование «Удивительное рядом»

Я люблю!

1. Упражнение «Это я, это я»
2. Упражнение «Ветер дует»
3. Беседа «Я люблю»
4. Игра «Я люблю, когда...»
5. Игра «Что я люблю»
6. Сказка «Крапивная горка»
7. Рисование «Что ты любишь?»

Мое будущее

1. Упражнение «Ассоциации»
2. Упражнение «Взрослое имя»
3. Упражнение «Интервью»
4. Упражнение «Профессии»
5. Игра «Полет»
6. Релаксация

Наши мечты

1. Упражнение «Глаза в глаза»
2. Упражнение «Волны»
3. Беседа «Наши мечты»
4. Игра «Три главных вопроса»
5. Сказка «Жучок и травинка»
6. Рисование «Моя мечта»
7. Танец утят

Кто такой настоящий друг?

1. Упражнение «Здравствуй, друг»
2. Дискуссия «Кто такой настоящий друг»
3. Просмотр мультфильма «Мой друг Зонттик»
4. Упражнение «Народная мудрость»
5. Упражнение «Знаатоки дружбы»
6. Упражнение «Объявление в газете: Ищу друга. Немного о себе»
7. Релаксация «Полет птицы»

Вежливые слова – помощники в дружбе

1. Упражнение «Опасно-безопасно»
2. Чтение стихотворений и нахождение в них вежливых слов

3. Игра «Подскажи словечко»
4. Упражнение «Будь внимательным»
5. Игра «Выполни вежливую просьбу»
6. Упражнение «Волшебное зеркальце»
7. Релаксация

Вместе весело шагать

Итоговое занятие. Подведение итогов за год.

Формы проведения занятий внеурочной деятельности подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста:

- Словесные и подвижные игры на взаимодействие;
- Имитационные игры (психогимнастика);
- Ролевое проигрывание моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях;
- Арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- Сказкотерапия;
- Социально-поведенческий тренинг;
- Метафорические этюды-релаксации;
- Беседы, направленные на развитие самосознания ребенка;
- Обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них;
- Чтение и обсуждение художественных произведений, просмотр и анализ фрагментов мультипликационных фильмов;
- Дискуссия;
- Диагностика эмоционального состояния, отношения ребенка к обсуждаемой проблеме.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Знакомство.	1
2	Я – единственный на планете.	1
3	Кто я – какой я.	1
4	Я глазами других.	1
5	Мой внутренний мир.	1
6	Мой круг общения.	1
7	Мои способности.	1
8	Я учусь общаться.	1
9	Правила безопасного общения.	1
10	Уверенность в себе. Признаки уверенного и неуверенного поведения.	1
11	Волшебная страна чувств.	1
12	Удивительный мир эмоций.	1
13	Доброта.	1
14	Добрые и злые поступки.	1
15	Я смогу!	1
16	Чувства одинокого человека.	1
17	Я сержусь!	1
18	Хорошо ли быть злым?	1
19	Что делать, если ты злишься?	1
20	Кто такой агрессивный человек?	1
21	Я обиделся!	1
22	Учимся правильно выражать обиду.	1
23	Как справиться с упрямством?	1
24	Учимся доброжелательности.	1

25	Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации.	1
26	Я боюсь!	1
27	Лабиринт страхов.	1
28	Я удивляюсь!	1
29	Я люблю!	1
30	Мое будущее.	1
31	Наши мечты.	1
32	Кто такой настоящий друг?	1
33	Вежливые слова – помощники в дружбе.	1
34	Вместе весело шагать.	1