



Управление образования администрации Нижнесергинского муниципального района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Кленовское

Принято на заседании МО
Протокол № 1_
От «25» 08 2020 г.
Руководитель МО
Екимовских /Н.А.Екимовских

Согласовано
Заместитель директора
школы по УР
Копылова - /Г.В.Копылова
«25» 08 2020 г.

Утверждено приказом
директора № 165 О/Д
от «26» 08 2020 г.
Быков /В.В.Быков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по общеинтеллектуальному направлению
«Учимся оптимизму»
(наименование учебного предмета (курса)
основного общего образования
(уровень образования)

Луткова Светлана Александровна,
Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу.
учитель географии, высшая квалификационная категория
(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

с. Кленовское

Программа курса «Учимся оптимизму» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования, отвечает положениям ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации», основным положениям Концепции содержания образования.

Программа рассчитана на 35 учебных часов, включающих в себя теоретический материал (11 ч.), практические упражнения и тренинги (24 ч.).

Программа имеет **социально-психологическую направленность**, поскольку формирует важное для жизни в обществе умение успешно адаптироваться, проявляющееся в определенных навыках.

Цель программы: помочь подросткам понимать своё психологическое состояние, оценивать его, управлять им; стимулировать процесс самосознания и самопонимания, освоить коммуникативные умения и навыки, стать более гибкими в общении.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

- Выявление среди учащихся 6 класса ребят, которые заинтересованы в изучении себя и социальной психологии, и дальнейшая работа с ними.
- Формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищенно и смогут раскрыться психологически.
- Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа», развития рефлексии, навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия.
- Создание условий для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Практический курс «Учимся оптимизму» поможет научиться понимать и оценивать свой психологическое состояние, принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки; освоить приёмы повышения самооценки, овладеть методами борьбы с пессимизмом; поможет формированию потребности самоизменения и личностного роста.

Контроль «уровня достижений» проводится в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся.

Основной формой работы является групповой психологический тренинг или его составные части как метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека. Учащиеся ведут тетради личностного роста (по желанию).

Личностные результаты

1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

2. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания

3. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта,

исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

- Вводное.** Формулировка правил поведения на занятиях. (1ч.)
- Я и мой внутренний мир.** Ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Зачем нужно знать себя? (1ч.)
- Мы начинаем меняться... с чего начать?** Мотивация подростков к позитивному самоизменению, помощь им в осознании этих изменений. (1ч.)
- Можно ли научиться оптимизму?** Понятия «оптимизм» и «пессимизм». Тренировочные упражнения на определение своего эмоционального состояния. Дневник достижений. (2ч.)
- Оптимисты и пессимисты: найди 10 отличий.** Практическое занятие, цель которого научиться распознавать оптимистическое и пессимистическое настроение людей, вовремя предпринимать необходимые действия по повышению уровня оптимизма.(1 ч.)
- Где находится золотой ключик?** Тренинговое занятие, направленное на формирование навыков поведения, способствующих развитию оптимизма. Упражнение «Практикум оптимиста». (1ч.)
- Строим ловушки для пессимистичных мыслей.** Тренинговое занятие. Приёмы, которые помогают быть оптимистом. Метод «Ловушка для мыслей». (1ч.)
- Кривые зеркала мышления. 7 типичных ошибок.**Максимализм. Сверхобобщение. Произвольное умозаключение. Избирательное внимание. Эффект подзорной трубы. Персонализация. Обесценивание позитивных моментов. Практическое занятие. (1ч.)
- Самооценка.** Понятие самооценки, самооценности человеческого «Я». Приёмы повышения самооценки. Трёхступенчатый метод. (3ч.)
- Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.** Понятие «эмоции», определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями.(2ч.)
- «Ярмарка» достоинств.** Практическое занятие. Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе. (3 ч.)
- Почему люди ссорятся?** Барьеры общения. Предотвращения конфликтов. Понятие «конфликт», особенности поведения в конфликтной ситуации. Способы выхода из конфликтной ситуации. (4ч.)
- Умение слушать.** Значимость собственного «Я». Понимание необходимости жить в согласии с собой и другими. (1 ч.)
- Нужна ли агрессия.** Формирование собственного представления и отношения к проблеме агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций. (2 ч.)
- Обиды.** Понятие «обида», как с ней справляться. (1 ч.)
- Критика.** Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику. (1 ч.)
- Комплименты или лесть.** Практическое занятие. Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Понятие «комплимент». (1 ч.)
- Груз привычек.** Практическое занятие. Совершенствование навыков самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек. (1 ч.)
- Летаргический цикл пессимизма.** «Синдром шуки» и теория приобретённой беспомощности». Методы борьбы с пессимизмом. (2 ч.)
- Азбука перемен.** Закрепление полученных знаний. Анализ своих изменений. Помощь участникам в проверке своих сил. (2 ч.)
- Действуя -- побеждаем!** Тренинговое занятие. Поведенческие механизмы формирования оптимизма. (1 ч.)
- Багаж в дорогу.** Закрепление положительного эмоционального состояния. Анкетирование по итогам занятий. (2 ч.)

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название тем курса	Количество часов		
		всего	из них	
			теория	практика
1	Введение	1	1	
2	Я и мой внутренний мир.	1	1	
3	Мы начинаем меняться... с чего начать?	1	1	
4	Можно ли научиться оптимизму?	2	1	1
5	Оптимисты и пессимисты: найди 10 отличий.	1		1
6	Где находится золотой ключик?	1		1
7	Строим ловушки для пессимистичных мыслей.	1		1
8	Кривые зеркала мышления. 7 типичных ошибок.	1		1
9	Самооценка.	3	1	2
10	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	2	1	1
11	«Ярмарка» достоинств. Преодоление барьеров на пути самокритики.	3	1	2
12	Почему люди ссорятся? Барьеры общения. Способы выхода из конфликтной ситуации.	4	1	3
13	Умение слушать.	1		1
14	Нужна ли агрессия.	2	1	1
15	Обиды.	1		1
16	Критика.	1		1
17	Комплименты или лесть.	1		1
18	Груз привычек.	1		1
19	Летаргический цикл пессимизма.	2	1	1
20	Азбука перемен.	2	1	1
21	Действуя – побеждаем!	1		1
22	Багаж в дорогу.	2		2
Итого		35	11	24