

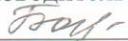
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
имени героя Советского Союза А.С. Александра
г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

РАССМОТРЕНО

на заседании предметной
кафедры

Протокол от
« 31 » 08 2020 г
№ 1

Руководитель ПК


(Богданова Г.А.)

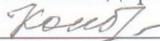
« 30 » 08 20 20 г

СОГЛАСОВАНО

решением педагогического
совета

Протокол от
« 31 » 08 20 20 г
№ 56

Заместитель директора по УР


(Коновалова О.В.)

« 30 » 08 2020 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от
« 31 » 08 2020 г №

Директор МБОУ СОШ №1


(Шалупенко О.А.)

« 30 » 08 20 20 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности по социальному направлению
«Социальная гостиная »

Классы 7 «А»; 7 «Б»

Социальный педагог Тетерко Т.А.

2020-2021 учебный год

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Социальная гостиная»
(социальное направление, 7класс)

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» 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 «Познай себя»
Разработана для обучающихся 7 классов на 34 часа
Формы организации: кружок
Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
- Программа
выстроена с учетом возрастных особенностей подростков.
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 прибегают 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.
- 7 класс (34 часа)

№	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	1. Я - подросток	1. Я -подросток Я - подросток. Что это значит?	1	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? Обида. Как простить обиду? Я виноват?	14	Беседы, игры, тренинги.	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
4	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь Мои ценности	3	Беседы, игры, тренинги	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
5	Мой Внутренний мир	Мир эмоций. Настроение Наш темперамент. Мой характер	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
6	Я и моя семья!	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	

7	Итоговое занятие	Подведение итогов	1	Самопрезентации	
---	------------------	-------------------	---	-----------------	--

Тематическое планирование:

№ п.п.	Содержание программы	Кол-во часов
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	Тренировка «Я-высказываний».	1
28	Комплименты.	1
29	Какой я на самом деле?	1
30	Какой я на самом деле?	1
31	Моя семья.	1
32	«Трудные дети» и «трудные родители».	1
33	Мои права в семье.	1
34	Итоговое занятие	1

