

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

Советник директора по воспитанию
_____ О.Н. Мишустина
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ с. Красноармейское
_____ О.Н. Абашкина
Приказ № 69/2 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Позитив»

Возраст 11-15 лет

Количество часов по учебному плану 34 часа в год, 1 час в неделю.

РАССМОТРЕНА на заседании творческой группы учителей
«Здоровьесберегающие технологии»
Протокол № 1 №1 от «29» августа 2023 г.
Председатель творческой группы_/Г.В. Христич/

2023 г.

Пояснительная записка

Актуальность. Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Школьные годы являются сензитивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности. Ибо только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

Добиться высокой эффективности при решении данного вопроса позволяет использование интерактивного оборудования тёмной сенсорной комнаты.

С точки зрения медико-психологического воздействия на состояние человека полифункциональная интерактивная среда тёмной сенсорной комнаты позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности. В спокойной доверительной обстановке сенсорной комнаты создаётся ощущение защищённости, спокойствия, уверенности в себе, что так необходимо тревожному ребёнку. Положительные эмоции вызываются путем воздействия звуком, светом, цветом, запахом. Интерактивная среда тёмной сенсорной комнаты включает оборудование, позволяющее школьникам осознать свои телесные ощущения, отреагировать негативные эмоции. Оно помогает при обучении их приёмам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля, при формировании позитивных установок, в преодолении агрессивных стереотипов поведения.

Планируемые результаты и формы контроля.

В результате реализации программы организации внеурочной деятельности на основе базовой модели дополнительного образования ожидается повышение результатов, как личностных, так и предметных и мета-предметных.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности: самопрезентация.

Метапредметные результаты включают освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями: умение договариваться, находить общее решение, аргументировать свою позицию.

Предметные результаты повысит уровень самоконтроля, самооценки, понизится уровень тревожности, что способствует успешной адаптации.

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть обучающийся за время занятий по программе:

- умение осознавать требования педагога и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- умение общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки коллективной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности по уровням

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к реальности (2 уровень)	Получение самостоятельного общественного действия (3 уровень)
---------------------------	--	--	--

Формы внеурочной деятельности	Социальная проба: тренинг, психогимнастика		
	КТД: инсценировки, выступления		
	Социальный проект		

Формы контроля:

- тестирование (тест тревожности Филлипса);
- наблюдение.

Уровни сформированности УУД

На момент начала обучения	На момент окончания обучения
Личностные УУД	
Проявляет самостоятельность в учебной деятельности, оценивает поступки детей и взрослых, аргументирует свой ответ	Понимает цель обучения, планирует результат своей деятельности, способен работать на результат с отсрочкой его достижения.
Относится открыто к внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах в учебной деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям в учебной деятельности	Умеет адаптироваться к динамично меняющемуся миру, способен сделать личностный выбор на основе норм морали
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми даже не имея совместной деятельности, имея целью достигнуть какой-либо личной цели (получить нужную информацию, совершить покупку)	Ориентируется в социальных ролях, умеет выстраивать межличностные взаимоотношения.
Обсуждает проблемы, избегает конфликтов, с интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых о том, что для него важно	Умеет находить выход из конфликтной ситуации, договариваться о взаимовыгодном сотрудничестве, обмене коллекций и т.п.
Доброжелательно реагирует на замечания, способен исправиться в ответ на предложение взрослого	Строит свои отношения со сверстниками и взрослыми на основе взаимопонимания и поддержки
Регулятивные УУД	
Способен сам поставить задачу в	Ставит учебную задачу на основе

творческой деятельности связанной с учебной	соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно.
Способен самостоятельно выстроить внутренний план действий в некоторых видах учебной деятельности	Самостоятельно определяет ориентиры в новом материале, прогнозирует результат учебной деятельности
Планирует свои действия совместно с педагогом, анализирует проблемы и результат	Умеет планировать последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, вносит изменения в план с учетом результата предыдущего действия
Коммуникативные УУД	
Планирует учебное сотрудничество совместно с педагогом, принимает участие в контроле чужой деятельности, осуществляет рефлексию	Планирует учебное сотрудничество со сверстниками: участвует в распределении ролей, составлении плана деятельности, обсуждении результатов. рефлексии
Умеет сотрудничать со сверстниками и взрослыми в поисках интересующей информации	Способен поставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации
Чувствуя приближения конфликта способен его избежать или быстро нивелировать	Владеет способами разрешения конфликта, может стать посредником в разрешении

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		Всего часов	Характеристика видов деятельности
		Аудиторных	Неаудиторных		
1	Профилактика дезадаптации	6	1	7	Беседа, арт-терапия, упражнения, кинолектории, экскурсия по школе
2	Профилактика страхов и агрессии	11	-	11	Элементы тренинга, психогимнастические этюды, музыка-терапия, арт-терапевтические приемы.
3	Позитивное общение	6	-	6	Тренинг, упражнения, беседа, кинолектории.

4	Развитие творческого потенциала	8	-	8	Беседы, тренинги, коллективные коллажи, игры, упражнения
5	Подведение итогов года	1	1	2	Тестирование итогов за год
	Всего:	32	2	34	

Содержание занятий

Тема 1. Профилактика дезадаптации (7 часов). Знакомство со школой, с учителями других классов, директором, завучем, библиотекарем, и их обязанностями в школе, кто и как может помочь обучающемуся, за что и как могут наказать. Выработка правил поведения в классе и школе и осознанное их принятие каждым ребенком. Качества трудолюбивого человека и школьника. Мотивация одобрения и потребность в знаниях. Просмотр кинофильмов.

Тема 2. Профилактика страхов и агрессии (11 часов). Выяснение индивидуальной структуры страха. Способы борьбы со страхом. Тренинги, психогимнастические этюды трудности в учебе. Мотивация достижения успеха и избегания неудач.

Тема 3. Позитивное общение (6 часов).

Почему люди ссорятся? Дружелюбие. Решение проблем и конфликтов. Умение слушать. Умение ладить с другими. Просмотр кинофильмов.

Тема 4. Развитие творческого потенциала (8 часов). Магия воображения. Воображение – мир, которого нет? Широта воображения. Мечта и фантазия. Творческое воображение. Творчество. Звуковое воображение, зрительное воображение, обонятельное воображение, осязательное воображение.

Тема 5. Подведение итогов года (2 часа). Диагностика результатов занятий.

Материально-технические условия.

Проведение групповых занятий предполагает использование помещения сенсорной комнаты со специальным оборудованием:

- проектор «Меркурий»;
- кресла-пуфики с гранулами (по количеству участников);

- интерактивный сухой бассейн;
- развивающая звуковая панель;
- тактильно-световая пузырьковая колонна;
- музыкальный центр с набором CD-дисков;
- маты;
- «Сухой бассейн» с шариками;
- «Сухой душ»;
- массажные мячи;
- проектор «Морское дно»;
- световой модуль для рисования песком;
- ультразвуковой распылитель эфирных масел;
- лампа «Чижевского»;
- медиапроектор, ПК, экран, колонки, перечень фидефильмов.

Материалы: фломастеры, ручки, цветные карандаши, листы бумаги и ватмана.

Тест школьной тревожности Филипса

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения.

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Опросник

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов и интерпретация

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

Ключ

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 +	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 +	30 +	40 -	50 -	

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8