

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»  
Лужского муниципального района  
Ленинградской области**

**ПРИНЯТА**  
на МО классных руководителей:  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
распоряжением директора  
МОУ «СОШ № 4»  
от «31» августа 2020 г.  
№ 144-а

**программа внеурочной деятельности**

**социального направления**

**«МОЙ МИР и Я »**

**Возраст: 10-12 лет**

срок реализации образовательной программы -1 год

**Составитель: Бурькина Я.Ю.**

**г. Луга  
2020г**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я».
3. Описание места программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я».
5. Содержание программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я».
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся.

## **Пояснительная записка**

Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа внеурочной деятельности для 5 классов «Мой мир, и Я» включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» разработана на основе следующих нормативных документов:**

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программы ОУ.
- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

#### **Цель программы:**

Цель изучения программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я»- решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

##### **Развивающие:**

- создавать условия для развития личности каждого подростка;

- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

## **Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я»**

Программа внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» составлена для обучающихся 5 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы, и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств обучающихся, позволяет познание себя осуществлять активно и деятельностно.

**Основополагающими принципами** построения программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

## **Описание места программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

**Направленность:** социально – педагогическая, направление - психологическая.

**Возраст обучающихся:** 10-11 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

В основе программы внеурочной деятельности лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;
- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Методы и приемы, используемые при изучении программы кружка:**

**1. Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры

являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**2. Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

**3. Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

**4. Игры**, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

**5. Использование терапевтических метафор** с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

**6. Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

**7. Когнитивные методы.**

**8. Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

**Формы проведения занятий:**

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

**Актуальность программы** в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра и др. методы. Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я»**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У обучающегося будут сформированы:

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне

положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я» являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором обучающиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

## **Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся**

### **обучающиеся должны знать:**

- что такое «психология», каково её место в системе наук;
- понятие личность, индивид, индивидуальность;
- об уникальности внутреннего мира каждого;  
о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей.

### **обучающиеся смогут узнать:**

- о разных направлениях психологической науки;
- о способах поведения в трудных ситуациях;
- о понятиях «уверенность» и «уважение» обучающиеся должны уметь;
- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

### **обучающиеся смогут научиться:**

- самостоятельно анализировать поведение героев фильма;
- анализировать сказки, притчи, рассказы;
- анализировать собственные потребности и цели.

## **Содержание программы внеурочной деятельности «Мой мир, и Я»**

**(34 часа)**

Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

**Тематическое планирование занятий программы внеурочной деятельности  
«Мой мир, и Я»**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема (цели)</b>	<b>Занятие (тема)</b>	<b>Дата</b>
1.	<b>Кто Я? Мои силы, мои возможности.</b> Цели: - помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.	1. Мое лето.	03.09
		2. Кто Я?	10.09
		3. Какой я - большой или маленький?	17.09
		4. Анкета «Вот я какой!»	24.09
		5. Проективная методика «Мой щит и герб»	01.10
		6. Мои способности	08.10
		7. Мой выбор, мой путь.	15.10
		8. Мой внутренний мир.	22.10
		9. Сказкотерапия (психологические притчи).	05.11
		10. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	12.11
		11. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	19.11
		12. Что значит верить?	26.11
		13. Мои страхи, как с ними бороться.	03.12
2.	<b>Я расту, я изменяюсь</b> Цели: - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.	14. Мое детство.	10.12
		15. Мое детство (продолжение).	17.12
		16. Я изменяюсь.	24.12
		17. Тренинг «Наш дружный коллектив».	14.01
		18. Продолжение тренинга «Наш дружный коллектив».	21.01
3.	<b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b> Цели: - дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; - Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем;	19. Мое будущее.	28.01
		20. Мое будущее (продолжение)	04.02
		21. Хочу вырасти здоровым человеком!	11.02
		22. Вредные привычки как с ними бороться!	18.02
		23. Профилактика ПАВ.	25.02

	- ввести понятие «Жизненный выбор»		
4.	<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b> Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.	24. Кто такой интеллигентный человек? 25. Хочу вырасти интеллигентным человеком. 26. Что такое идеальное Я?	04.03 11.03 18.03
5.	<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</b> <b>Цели:</b> - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; -помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.	27. Кто такой свободный человек? 28. Права и обязанности школьника 29. Что такое «право на уважение»? 30. Права и обязанности. 31. Общение в жизни человека. 32. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. 33. Как разрешать конфликты мирным путем? 34. Итоговое занятие.	01.04 08.04 15.04 22.04 29.04 06.05 13.05 20.05

### Список литературы для педагога:

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
7. Милосердов, И.В. Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. - М.: «Школа XXI век».
8. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
9. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.
10. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.
11. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
12. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
13. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.

14. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.

15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.

**для обучающихся:**

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.

2. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.

3. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.

4. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щербланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.