

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Кинельское управление министерства образования и науки**  
**Самарской области**  
**ГБОУ СОШ с. Георгиевка**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от  
28.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем  
директора по УВР  
Ю.В. Калентьева  
от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы ГБОУ СОШ  
с.Георгиевка Р.К. Ивлиева  
Приказ № 71 ОД от 29.08.2023г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**«Я и мой мир»**

для 5-9 классов основного общего образования

## Содержание курса

*Актуальность.* Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения. Значительная роль в этом принадлежит внеурочной деятельности

Программа «Я и мой мир» формируется с учетом психолого-педагогических особенностей развития обучающихся подросткового возраста. В этот период у ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, идет активный поиск своего «Я», выражено стремление разобраться в самом себе (самопознание), происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Для школьников подросткового характерны: неуверенность в себе, неадекватная самооценка, чаще заниженная, резкие перепады настроения, повышенная возбудимость, импульсивность, неусидчивость, раздражительность. У подростка могут появиться депрессия, тревога, агрессия, отвержение ценностей, негативизм и проблемное поведение. Часто ему нужна помощь и поддержка в преодолении сложностей переходного периода, в сохранении здоровья, в развитии и формировании успешной и гармоничной личности.

*Место и роль курса в основной образовательной программе.* Курс внеурочной деятельности ориентирован на формирование у обучающихся представления о своих личностных особенностях, осознание своего места в окружающем мире, среди других людей, определение своих интересов, мотивов целей и ценностей, развитие конструктивных межличностных отношений, нравственно-этических норм, предусматривает формирование установок на сохранение и укрепление физического, социального и психологического здоровья, готовность к саморазвитию, самоопределению.

Программа способствует формированию у школьников следующих *личностных результатов*:

- ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- положительный образ семьи, интериоризация традиционных семейных ценностей.

Планируемые *метапредметные результаты* освоения программы:

*Обучающийся научится:*

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач,
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения.

*Цель:* воспитание личности, способной к саморазвитию через формирование у обучающихся: готовности к самопознанию, самопринятию и самоопределению, здоровьесбережению, усвоению нравственных ценностей и способов эффективного социального взаимодействия.

*Задачи:*

- формирование положительного образа «Я», позитивной самооценки;
- формирование навыков конструктивного общения, гуманных взаимоотношений с окружающими, социально приемлемых форм поведения в обществе;
- знакомство обучающихся с познавательными психическими процессами, способствование осознанию своих жизненных целей, формированию мотивации к обучению, самопознанию и самоопределению;
- формирование установки на принятие нравственных ценностей, здоровьесбережение и безопасный образ жизни, обучение способам эмоционально-волевой саморегуляции.

Данный курс предназначен для обучающихся 6-9 классов.

*В основе отбора и структурирования содержания программы* лежит деятельностно-ценностный подход, предполагающий знакомство со способами деятельности, необходимыми для успешного саморазвития.

*Методы, формы и средства реализации программы.* Программа состоит из четырёх разделов. Содержания курса предполагает теоретические занятия и практическую деятельность обучающихся. Теоретическая часть состоит из знакомств с понятиями, высказываний собственных суждений обучающихся по теме. Практическая часть включает в себя: самоанализ, анкетирование и тестирование, работу в группах, тренинговые упражнения, игры, посещение сенсорной комнаты, участие в мероприятиях, акциях по плану воспитательной работы.

Программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в дистанционно-очной форме.

Общее количество часов - 34 (для 5-8 классов), из них 4 часа – теоретические занятия, 30 часов – практические занятия; 17 (для 9-х классов), из них 2 часа – теоретические занятия, 15 часов – практические занятия. Тематическое планирование составлено из расчёта 1 час в неделю.

В содержании курса указаны формы организации и виды деятельности.

## **Раздел 1. Я-личность**

**8 часов (для 5-8 классов); 4 часа (для 9-х классов)**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения:* «Здравствуй, Личность!». 6 классы - «Индивид-личность-индивидуальность», 7 классы - «Самооценка и притязания», 8 классы – «Темперамент», 9 классы – «Характер».

*Познавательная деятельность:* «Оцени себя». Самопознание на основе рефлексии и методик: 6 классы – «Волшебное психологическое зеркало», 7 классы - измерения самооценки по методике Дембо-Рубинштейна, 8 классы – тест «Формула темперамента», 9 классы – опросник Г.Айзенка.

*Творческая деятельность:* 6-9 классы - составление визитки «Кто я? Какой я?».

*Психологические тренинги:* «Я-это я, и это замечательно!». 6 классы – «Я в своих глазах и в глазах других людей», 7 классы – «Самооценка», 8-9 классы – «Самоценность личности».

*Самопрезентация:* «Мое лучшее Я». 6-9 классы – презентация собственного «Я», уникальности, своих способностей, достоинств.

## **Раздел II. Я среди других людей**

**8 часов (для 5-8 классов); 4 часа (для 9-х классов)**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения:* «Я и другие». 6 классы - «Я и моё окружение», 7 классы – «Поговорим о дружбе», 8 классы – «Самоконтроль в общении», 9 классы – «Конфликты в нашей жизни».

*Познавательная деятельность:* «Оцени себя». 6 классы - тест «Умеем ли мы правильно слушать», 7 классы - анкета по выявлению проблем в общении, 8 классы – тест «Уровень коммуникативного контроля личности», 9 классы – тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации.

*Психологические тренинги:* 6 классы – «Учимся слушать», 7 классы – «Барьеры общения», 8 классы - «Общение без конфликтов», 9 классы – «Способы решения конфликтных ситуаций».

*Игровая деятельность:* 6-9 классы-игры на взаимодействие, сплочение.

*Творческая деятельность:* Эссе. 7 классы - «Настоящая дружба – это...», 8 классы - «Мои близкие люди», 9 классы - «Как жить в гармонии с окружающими».

*Социально-творческая деятельность:* КТД «Моя семья» - 6 классы.

## **Раздел III: Моё образование и будущее**

**10 часов (для 5-8 классов); 5 часов (для 9-х классов)**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения:* «Что поможет мне учиться?» 6 классы – «Каким и кем я хочу быть?», 7 классы – «Почему важно саморазвитие», 8 классы - «Самоорганизация и организация учебной деятельности», 9 классы – «Личностное и профессиональное самоопределение».

*Познавательная деятельность:* «Оцени себя». 6-9 классы - методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч. Д. Спилбергера (в модификации А.Д. Андреевой), 7-9 классы - методика «Готовность к саморазвитию» (по С. Грачеву).

*Творческая деятельность:* «Мои цели и ценности». 6-9 классы - определение целей и ценностей.

*Игровая деятельность:* 6-9 классы – интеллектуальные и профориентационные игры.

*Социально-творческая деятельность:* КТД общешкольная «Ярмарка профессий» - 6-9 классы.

## **Раздел IV: Я и моё здоровье**

**8 часов (для 5-8 классов); 4 часа (для 9-х классов)**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения:* «Здоровье-это здорово!» 6 классы – «Что вредит моему здоровью?», 7 классы – «Опасные увлечения», 8 классы – «Как формируются привычки и зависимости», 9 классы – «Эмоции и чувства».

*Познавательная деятельность:* Просмотр видеороликов. 6 классы – «Основы ЗОЖ», 7-8 классы – «Вредные привычки», 9 классы – «Психологические советы по подготовке к экзаменам».

*Психологические тренинги:* «Учитесь властвовать собой». 6 классы – «Уверенное и неуверенное поведение», 7 классы – «Умей сказать: «Нет!»», 8-9 классы – «Эмоциональная саморегуляция».

*Социально-творческая деятельность:* 6-9 классы - «Антинаркотический марафон», 6 классы – «Мы – за ЗОЖ!», 7-8 классы - «День отказа от курения», 9 класс – «День борьбы со СПИДом».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**программы курса внеурочной деятельности «Я и мой мир» для учащихся 5-8-х классов**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемые результаты	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				теория	практика			
<b>Я-личность (8 часов)</b>								
1.1.	Здравствуй, личность!	Очно и дистанционно	1	1		- Формирование представлений о характеристиках личности; - Знакомство со способами самопознания. Оценка самого себя; - Формирование позитивного отношение к своему «Я», осознание собственной уникальности, повышение самооценки; - Осознание способностей, сильных сторон личности, качеств, на которые можно опираться в жизни.	Самопрезентация (очно и дистанционно)	<a href="http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/123-projective-tests-of-personality-research/3228-2021-01-15-10-38-36">http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/123-projective-tests-of-personality-research/3228-2021-01-15-10-38-36</a>
1.2.	Оцени себя.	Очно и дистанционно	1		1			
1.3.	Визитка «Кто я? Какой я?»	Очно и дистанционно	2		2			
1.4.	Я-это я, и это замечательно!	Очно	2		2			
1.5.	Самопрезентация «Мое лучшее Я».	Очно и дистанционно	2		2			
<b>Я среди других людей (8 часов)</b>								
2.1.	Я и другие.	Очно и дистанционно	1	1		- Осознание семьи как ценности, формирование уважительного отношения к членам семьи, осознанного и добросовестного отношения к домашнему труду, к своим обязанностям; - Понимание сути, способов общения. Оценка своего уровня общительности, выявление проблем в общении, приобретение навыков комфортного общения, умения слушать собеседника; - Представления о ценностях и критериях дружбы, усвоение социально приемлемых	КТД (5, 6 классы) (очно и дистанционно). Эссе (7, 8 классы) (очно и дистанционно)	<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/392058-test-po-vyjavleniju-sposobnosti-k-obscheniju">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/392058-test-po-vyjavleniju-sposobnosti-k-obscheniju</a>
2.2.	Оцени себя.	Очно и дистанционно	1		1			
2.3.	Тренинги, игры на взаимодействие и сплочение.	Очно	2		2			
2.4.	Социально-творческая деятельность.	Очно и дистанционно	4		4			

						способов поведения, формирование нравственных позиций, правил взаимоотношений с другими людьми. - Понимание причин возникновения конфликтов, усвоение способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки; - Оценка себя в общении и конфликтных ситуациях; - Получения опыта участия в КТД, посвященных семейным ценностям.		
<b>Моё образование и будущее (10 часов)</b>								
3.1.	Что поможет мне учиться?	Очно и дистанционно	1	1		- Определение условий успешной учебы. Усвоение приёмов самоорганизации и организации учебной деятельности; - Исследования мотивационной сферы; - Формирование позитивного отношения к базовым ценностям общества. Способность к определению собственной системы ценностей и постановке целей; - Совершенствование познавательных процессов; - Ориентация в мире профессий. Понимание ценности труда. Способность проектировать свое будущее. Мотивация к самоопределению, выбору профессии.	КТД (очно и дистанционно)	<a href="https://multiurok.ru/files/mietodika-diagnostiki-motivatsii-uchieniia-i-emots.html">https://multiurok.ru/files/mietodika-diagnostiki-motivatsii-uchieniia-i-emots.html</a>
3.2.	Оцени себя.	Очно и дистанционно	2		2			
3.3.	Мои цели и ценности.	Очно и дистанционно	1		1			
3.4.	Интеллектуальные игры.	Очно и дистанционно	2		2			
3.5.	Профориентационные игры.	Очно	1		1			
3.6.	Социально-творческая деятельность.	Очно и дистанционно	3		3			
<b>Я и моё здоровье (8 часов)</b>								
4.1.	Здоровье-это здорово!	Очно и дистанционно	1	1		- Знание компонентов здоровья, основных составляющих ЗОЖ; - Осознание ценности здоровья, вреда от плохих привычек и зависимостей;	Акция (очно и дистанционно)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOIQ">https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOIQ</a>
4.2.	Просмотр видеороликов.	Очно и дистанционно	1		1			

4.3.	Учитесь властвовать собой.	Очно и дистанционно	2		2	- Приобретение навыков противостоять негативному влиянию; - Усвоение правил безопасного поведения, способов эмоциональной разгрузки, снятия тревожности, саморегуляции.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-92ujS_BiyI&amp;t=359s">https://www.youtube.com/watch?v=-92ujS_BiyI&amp;t=359s</a> <a href="https://www.yaroditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-kak-snyat-napryazhenie-tekhniki-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-rasslableniya/">https://www.yaroditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-kak-snyat-napryazhenie-tekhniki-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-rasslableniya/</a>
4.4.	Социально-творческая деятельность.	Очно и дистанционно	4		4			

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
программы курса внеурочной деятельности «Я и мой мир» для учащихся 9 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемые результаты	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				теория	практика			
<b>Я-личность (4 часа)</b>								
1.1.	Здравствуй, личность! Самопрезентация	Очно и дистанционно	1	0,5	0,5	- Формирование представлений о характеристиках личности; - Знакомство со способами самопознания.	Самопрезентация (очно и дистанционно)	<a href="http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/123-projective-tests-of-personality-">http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/123-projective-tests-of-personality-</a>
1.2.	Оцени себя.	Очно и дистанционно	1		1	Оценка самого себя; - Формирование позитивного отношение к своему «Я», осознание собственной		
1.3.	Визитка «Кто я? Какой	Очно и дистанционно	1		1			

	я?»					уникальности, повышение самооценки; - Осознание способностей, сильных сторон личности, качеств, на которые можно опираться в жизни.		research/3228-2021-01-15-10-38-36
1.4.	Я-это я, и это замечательно!	Очно	1		1			
<b>Я среди других людей (4 часа)</b>								
2.1.	Я и другие. Оцени себя.	Очно и дистанционно	1	0,5	0,5	- Осознание семьи как ценности, формирование уважительного отношения к членам семьи, осознанного и добросовестного отношения к домашнему труду, к своим обязанностям; - Понимание сути, способов общения. Оценка своего уровня общительности, выявление проблем в общении, приобретение навыков комфортного общения, умения слушать собеседника; - Представления о ценностях и критериях дружбы, усвоение социально приемлемых способов поведения, формирование нравственных позиций, правил взаимоотношений с другими людьми. - Понимание причин возникновения конфликтов, усвоение способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки; - Оценка себя в общении и конфликтных ситуациях; - Получения опыта участия в КТД, посвященных семейным ценностям.	Эссе (9 класс) (очно и дистанционно)	<a href="https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/392058-test-po-vyjavleniju-sposobnosti-k-obscheniju">https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/392058-test-po-vyjavleniju-sposobnosti-k-obscheniju</a>
2.3.	Тренинги, игры на взаимодействие и сплочение.	Очно	2		2			
2.4.	Социально-творческая деятельность.	Очно и дистанционно	1		1			
<b>Моё образование и будущее (5 часов)</b>								
3.1.	Что поможет мне	Очно и	1	0,5	0,5	- Определение условий успешной учебы.	КТД (очно и	<a href="https://multiurok.">https://multiurok.</a>



	учиться? Мои цели и ценности.	дистанционно				<p>Усвоение приёмов самоорганизации и организации учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследования мотивационной сферы;</li> <li>- Формирование позитивного отношения к базовым ценностям общества. Способность к определению собственной системы ценностей и постановке целей;</li> <li>- Совершенствование познавательных процессов;</li> <li>- Ориентация в мире профессий. Понимание ценности труда. Способность проектировать свое будущее. Мотивация к самоопределению, выбору профессии.</li> </ul>	дистанционно)	ru/files/mietodika-diagnostiki-motivatsii-uchieniia-i-emots.html
3.2.	Оцени себя.	Очно и дистанционно	1		1			
3.4.	Интеллектуальные игры.	Очно и дистанционно	1		1			
3.5.	Профориентационные игры.	Очно	1		1			
3.6.	Социально-творческая деятельность.	Очно и дистанционно	1		1			
<b>Я и моё здоровье (4 часа)</b>								
4.1.	Здоровье-это здорово! Просмотр видеороликов.	Очно и дистанционно	1	0,5	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание компонентов здоровья, основных составляющих ЗОЖ;</li> <li>- Осознание ценности здоровья, вреда от плохих привычек и зависимостей;</li> <li>- Приобретение навыков противостоять негативному влиянию;</li> <li>- Усвоение правил безопасного поведения, способов эмоциональной разгрузки, снятия тревожности, саморегуляции.</li> </ul>	Акция (очно и дистанционно)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOIQ">https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOIQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-92ujS_BiyI&amp;t=359s">https://www.youtube.com/watch?v=-92ujS_BiyI&amp;t=359s</a> <a href="https://www.yaroditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-kak-snyat-napryazhenie-tekhniki-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-rasslableniya/">https://www.yaroditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-kak-snyat-napryazhenie-tekhniki-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-rasslableniya/</a>
4.3.	Учитесь властвовать собой.	Очно и дистанционно	1		1			