

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ВЕТЕРАНА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ ТАНЧУКА И.А.
С.ГЕОРГИЕВКАМУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КИНЕЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
(ГБОУ СОШ с. Георгиевка)

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора
по УВР Е.Ф. Климовой
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы
ГБОУ СОШ с.Георгиевка
О.С. Шафигулиной
Приказ № 85- ОД от
30.08.2024г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Я и мой мир»

для 7-9 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 характера: 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, из них 4 часа – теоретические занятия, 30 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

Проблемно-ценностное общение.

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

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

Творческая деятельность: 7-9 классы - составление визитки «Кто я? Какой я?».

Психологические тренинги: «Я-это я, и это замечательно!». 7 классы – «Самооценка», 8-9 классы – «Самоценность личности».

Самопрезентация: «Мое лучшее Я». 7-9 классы – презентация собственного «Я», уникальности, своих способностей, достоинств.

Раздел II. Я среди других людей

8 часов

Проблемно-ценностное общение.

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

Познавательная деятельность: «Оцени себя». 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: 7 классы – «Барьеры общения», 8 классы - «Общение без конфликтов», 9 классы – «Способы решения конфликтных ситуаций».

Игровая деятельность: 7-9 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».

Раздел III: Моё образование и будущее

10 часов

Проблемно-ценностное общение.

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

Познавательная деятельность: «Оцени себя». 7-9 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». 7-9 классы - определение целей и ценностей.

Игровая деятельность: 7-9 классы – интеллектуальные и профориентационные игры.

Социально-творческая деятельность: КТД общешкольная «Ярмарка профессий» - 7-9 классы.

Раздел IV: Я и моё здоровье

8 часов

Проблемно-ценностное общение.

Час общения: «Здоровье-это здорово!». 7 классы – «Опасные увлечения», 8 классы – «Как формируются привычки и зависимости», 9 классы – «Эмоции и чувства».

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

Психологические тренинги: «Учитесь властвовать собой». 7 классы – «Умей сказать: «Нет!»», 8-9 классы – «Эмоциональная саморегуляция».

Социально-творческая деятельность: 7-9 классы - «Антинаркотический марафон», 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 7-9-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			
Я-личность (8 часов)								
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)	http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/123-projective-tests-of-personality-research/3228-2021-01-15-10-38-36
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			
Я среди других людей (8 часов)								
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;	Эссе (очно и дистанционно)	https://www.prolenka.org/metodicheskie-razrabotki/392058-test-povyjavljeniju-sposobnosti-k-obscheniju
2.2.	Оцени себя.	Очно и дистанционно	1		1			
2.3.	Тренинги, игры на взаимодействие и сплочение.	Очно	2		2			
2.4.	Социально-творческая	Очно и дистанционно	4		4			

	деятельность.					<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
Моё образование и будущее (10 часов)								
3.1.	Что поможет мне учиться?	Очно и дистанционно	1	1		<ul style="list-style-type: none"> - 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)	https://multiurok.ru/files/mietodika-diaagnostiki-motivatsii-uchieniia-i-emots.html
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			
Я и моё здоровье (8 часов)								
4.1.	Здоровье-это	Очно и	1	1		- Знание компонентов здоровья, основных	Акция (очно и	https://www.you

	здорово!	дистанционно				составляющих ЗОЖ;		
4.2.	Просмотр видеороликов.	Очно и дистанционно	1		1	- Осознание ценности здоровья, вреда от плохих привычек и зависимостей;	дистанционно)	tube.com/watch?v=Ipne2c-zOIQ https://www.youtube.com/watch?v=-92ujS_BiyI&t=359s https://www.yaroditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-kak-snyat-napryazhenie-tehniki-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-rasslableniya/
4.3.	Учитесь властвовать собой.	Очно и дистанционно	2		2	- Приобретение навыков противостоять негативному влиянию;		
4.4.	Социально-творческая деятельность.	Очно и дистанционно	4		4	- Усвоение правил безопасного поведения, способов эмоциональной разгрузки, снятия тревожности, саморегуляции.		