

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Управление образования администрации Ачинского района**  
**МБОУ «Малиновская СШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО


 /В.П.Егоров

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР


 / О.А.Романова

МБОУ «Малиновская СШ»

«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

 МБОУ «Малиновская СШ»

Е.В.Анохина

«30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Мой мир»**  
**для обучающихся 6 классов**  
**Соломиной Анастасии Алексеевны**

п. Малиновка, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Мой мир» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему «Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой и авторской программы Резапкиной Г.В. «Я и моя профессия».

Программа предназначена для обучающихся 6 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля.

Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

### **Принципы реализации программы курса:**

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.

3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**Цель программы:** помочь подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено
9. Содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
10. Формировать у подростка готовность самостоятельно и осознанно строить и корректировать в процессе жизни свои профессиональные и жизненные перспективы.

#### **Общая характеристика курса:**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мой мир» для 6 класса рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно - мотивационный.

*Аксиологический компонент* содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

*Инструментальный компонент* предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

*Потребностно-мотивационный компонент* обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

*Задачи развития* являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);

- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии;
- Общественно полезный труд (с согласия детей и с разрешения родителей)

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Виды деятельности - познавательная, игровая, творческая.

### **Результаты освоения курса**

*Метапредметными результатами* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- меть формулировать собственные проблемы;
- усваивать основные понятия о социальных нормах отношений, в том числе об общечеловеческих ценностях;
- формировать основные элементы гражданско-патриотического сознания;
- усваивать основные понятия культуры социальных отношений.

### *Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

### *Ценностные установки:*

- любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, закон и правопорядок, свобода и ответственность, доверие к людям;
- долг перед старшим поколением, семьей, почитание родителей, забота о старших и младших, справедливость, милосердие, честь, достоинство, толерантность;
- родная земля, заповедная природа, планета Земля;
- красота, гармония, духовный мир человека, эстетическое развитие, художественное творчество.

## **Содержание программы**

### **Я - гражданин великой страны.**

**Что достойно гражданина.** Беседа о понятиях «гражданин», «Конституция», «права и обязанности граждан, достоинство, расширить кругозор учащихся, воспитывать патриотизм, любовь к Родине.

**Обычай – деспот меж людей.** На данном занятии дети знакомятся с историей этикета. Цель занятия: познакомить с историей русского этикета, показать, что правила этикета возникли глубоко в древности и были вызваны насущной необходимостью, проследить, как изменились нормы поведения человека в обществе, создать условия для понимания детьми необходимости правил этикета

**В труде человек хорошеет.** Беседа о роли труда в жизни человека.

**Цени доверие других.** Роль доверительных отношений в жизни человека. формирование и закрепление у учащихся гуманистического отношения к жизни на основе доверительных отношений, стимулирование навыка ведения диалога на проблемную тему; обобщение личного опыта и знаний по предложенной теме; формирование уважительного отношения к чужому мнению.

**Агрессия и ее роль в развитии человека.**

**Я повзрослел**

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

### **У меня появилась агрессия.**

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

### **Как выглядит агрессивный человек.**

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

### **Конструктивное реагирование на агрессию.**

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

### **Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.**

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

### **Учимся договариваться.**

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

### **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**

#### **Зачем человеку нужна уверенность в себе.**

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

#### **Источники уверенности в себе.**

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

#### **Какого человека мы называем неуверенным в себе?**

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

#### **Я становлюсь увереннее.**

Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

#### **Уверенность и самоуважение.**

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

### **Уверенность к другим.**

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

### **Уверенность в себе и милосердие.**

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

### **Уверенность в себе и непокорность.**

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

### **Конфликты и их роль в усилении Я.**

#### **Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

**Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.**

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

### **Конструктивное разрешение конфликтов.**

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

### **Конфликт как возможность развития.**

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

### **Готовность к разрешению конфликта.**

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

### **Ценности и их роль в жизни человека.**



### **Что такое ценности?**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

### **Ценности и жизненный путь человека.**

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

### **Мои ценности.**

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

### **«Жизнь дана на добрые дела»**

#### **Акция «Чистый двор».**

ОПТ. Приборка пришкольной территории.

#### **Акция «Чистая школа»**

ОПТ. Приборка школьной территории

#### **Акция «Помним, гордимся, чтим».**

Оформление выставки творческих работ, посвященной Дню Победы.

**Театрализованное представление для учеников начальной школы «Сказка про собаку злую Лаю».** Организация развлекательно-познавательного мероприятия для младших учащихся. Обучение младших школьников приемлемым способам выражения гнева.

### **Календарно – тематический план**

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата</b>
<b>Раздел 1. Я - гражданин великой страны</b>			
<b>1</b>	<b>1</b>	Что достойно гражданина.	<b>01.09.</b>
<b>2</b>	<b>1</b>	Обычай – деспот меж людей.	<b>08.09.</b>
<b>3</b>	<b>1</b>	В труде человек хорошеет.	<b>15.09.</b>
<b>4</b>	<b>1</b>	Цени доверие других.	<b>22.09.</b>
<b>Раздел 2. Агрессия и ее роль в развитии человека</b>			
<b>5</b>	<b>1</b>	Я повзрослел.	<b>29.09.</b>

6	1	У меня появилась агрессия.	06.10.
7	1	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	13.10.
8	1	Конструктивное реагирование на агрессию.	20.10.
9	1	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	10.11.
10	1	Учимся договариваться.	17.11.
11	1	Учимся договариваться.	24.11.
<b>Раздел 3. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>			
12	1	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	01.12.
13	1	Источники уверенности в себе.	08.12.
14	1	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	15.12.
15	1	Я становлюсь увереннее.	22.12.
16	1	Уверенность и самоуважение.	29.12.
17	1	Уверенность и уважение к другим.	
18	1	Уверенность в себе и милосердие.	
19	1	Уверенность в себе и непокорность.	
<b>Раздел 4. Конфликты и их роль в усилении Я</b>			
20	1	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	
21	1	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	
22	1	Конструктивное разрешение конфликтов.	
23	1	Конфликт как возможность развития.	
24	1	Готовность к разрешению конфликта.	
<b>Раздел 5. Ценности и их роль в жизни человека</b>			
25	1	Что такое ценности?	
26	1	Ценности и жизненный путь человека.	
27	1	Мои ценности.	
<b>Раздел 6. «Жизнь дана на добрые дела»</b>			
28	1	Акция «Чистый двор».	

29	1	Акция «Чистая школа»	
30	1	Акция «Помним, гордимся, чтим».	
31	1	Акция «Открытие ветерану».	
32	1	Театрализованное представление для учеников начальной школы «Сказка про собаку злую Лаю».	
33	1	Театрализованное представление для учеников начальной школы «Сказка про собаку злую Лаю».	
34	1	Театрализованное представление для учеников начальной школы «Сказка о злом мышонке».	

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

## Планируемые результаты работы.

Планируемые результаты определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

### 1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в *монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);

- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;

- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

### 2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;

- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;

- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

### 3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;

- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;

- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;

- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

### 4. Сформировано ценностное отношение к России, своему народу, краю, государственной символике, законам РФ, старшему поколению, к природе.

5. Учащиеся имеют знания о значимых страницах истории страны, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга, о традициях и культурном достоянии своего края, о моральных нормах и правилах поведения, об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, знают традиции своей семьи и образовательного учреждения, бережно относятся к ним.

6. Учащиеся обладают опытом ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции, опытом взаимодействия с людьми разного возраста, равнодушны к жизненным проблемам других людей, умеют сочувствовать человеку, находящемуся в трудной ситуации, видеть красоту в окружающем мире, в поведении, поступках людей.

7. Школьники обладают представлениями о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища, эстетического отношения к окружающему миру и самому себе.

8. Учащиеся осознают свои личные особенности, интересы и склонности;

9. Самостоятельно могут получить и умеют использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях;

10. Учащиеся смогут определиться в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от требований рынка труда, а также обретут уверенность в себе и умение представлять свои возможности потенциальному работодателю.