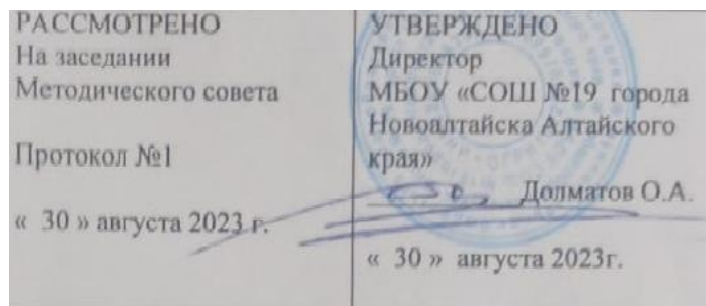


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
Комитет по образованию Администрации города Новоалтайска
МБОУ "СОШ № 19 города Новоалтайска Алтайского края "**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Я в этом мире»

для обучающихся 5 классов

Новоалтайск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я в этом мире» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), Примерной программы для основной школы, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, на основе авторских программ по психологии Е. Г Коблик, В.А. Родионова, Программы курса «Психология» в общеобразовательной школе.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я в этом мире» ориентирована на учащихся 5 -ых классов. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 35 учебных часов в год.

Переход из начальной школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В среднем звене школы для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Ранний подростковый возраст — важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток — уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные требования и роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом к себе и другим в мире в целом. Позиция доверия и терпимости — это основа для формирования конструктивного общения в пользу мирного сосуществования, а не конфликтов. От социальной компетентности подростка во многом зависит успешность его самореализации как личности

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований взрослых, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Цель – формирование психологической культуры учащихся, создание условий для успешной психологической адаптации обучающихся к условиям средней школы, формирование коммуникативной компетентности, поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.

В соответствии с целью сформулированы **задачи**:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных навыков, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, со взрослыми участниками образовательного процесса;
- развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинство других;
- развитие способности к самоанализу, самопознанию.

Программа внеурочной деятельности «Я в этом мире» рассчитана на 34 часа в год (один раз в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

Направленность программы: социально-психологическая.

Возраст обучающихся: 10 -11 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Планируемые образовательные результаты освоения курса:

Личностные:

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные:

Учащиеся должны уметь:

- Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в различных видах деятельности.
- Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Предметные:

- Знание возрастной динамики становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком
- Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми.
- Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах
- Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком.
- Формирование представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии.
- Формирование понятия потребности в общении, осознание своей потребности и своих характерных особенностей в общении.
- Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.

Содержание программы

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у подростков. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения. Подводятся итоги групповой работы.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать **методическое** обеспечение внеурочной деятельности «**Я в этом мире**» в 5 классе:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003),
2. Родионов В.А. Я и все-все-все: тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов - Ярославль, 2002
3. Программа курса «Психология» в общеобразовательной школе. Методико-практические материалы, Витебск, 2006.
4. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы / Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Диагностический инструментарий для отслеживания результативности обучения во внеурочной деятельности: методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн, тест школьной тревожности Филипса, наблюдение.

Методы и техники, используемые в программе

1. *Рольевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды
2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
5. *Метафорические истории и притчи.*

Принципы работы тренинговой группы

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*.

Разминка включает упражнения, помогающие детям настроиться на работу.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Тематическое планирование 5 класс (34 часа).

№	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Содержание занятия			Результат
			Вводная часть	Основная часть	Заключит. часть	
1	Создание группы	Сплочение группы. Развитие умения видеть ситуацию с разных сторон	Ритуал приветствия. Упр. «Представление имени», «Если весело живется, делай так»	Упр. «Твоя школа такая, какой ты ее видишь» Дискуссия Упр. «Пустой или полный»	Упр. «Поза – настроение» Рефлексия	создание добр. обстановки и атмосферы поддержки в группе; умение находить позитив моменты в происходящем
2	Здравствуй, пятый класс!	Формирование групповой сплоченности Осмысление целей на время обучения в 5 кл	Ритуал приветствия. Упр. «Прошепчи имя»	Упр. «Найди того, кто...», «Прощание с начальной школой», «Игра с мячом»	Упр. «Цвет моего настроения»	Формирование ответственного отношения к учению, освоение соц. норм, правил
3	Узнай свою школу	Осознание особенностей своего поведения в разных школьных ситуациях.	Ритуал приветствия. Упр. «Передай ритм по кругу»	Упр. «Портрет группы», «Узнай свою школу» дискуссия	Упр. «Это здорово!»	Знакомство с особенностям и правил в среднем звене
4-5	Находим друзей	Формирование навыков взаимодействия в группе	Ритуал приветствия. Упр. «Что я люблю делать»	Упр. «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца»	Упр. «Цвет моего настроения»	Осознание, какие качества важны в дружбе, повышение самооценки
6	Мы и наши близкие	Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки	Ритуал приветствия. Упр. «Любое число»	Упр. «Ассоциации», мозговой штурм	Упр. «Вверх по радуге»	Формирование убеждения, что близкие могут быть опорой в жизни; помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким
7	Мы и наше настроение	Актуализация представлений о факторах, влияющих на настроение	Ритуал приветствия. Упр. «Ревущий мотор»	Лекция, дискуссия	Упр. «Цвет моего настроения»	Развитие навыков произвольного контроля и регуляции собственных

		людей.				ного настроения.
8	Чего я боюсь	Обучение умению распознать свои школьные страхи, помощь в нахождении способов их преодоления.	Упр. «Если весело живется, делай так»	Упр. «Чего я боюсь?»	Рефлексия Упр. «Аплодисменты по кругу»	Снижение школьной тревожности
9	Как преодолеть неуверенность в себе	Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки	Упр. «Коллективный счет»	Лекция Упр. «Ассоциации» мозговой штурм	Упр. «Путешествие на газете»	Знакомство и отработка навыков уверенного поведения.
10	Наша агрессивность	Создание условий для сознания различия между агрессией и агрессивностью	Упр. «Те, кто...»	Работа в подгруппах	Рефлексия упр. «Подарок»	Обучение навыкам контроля своего агрессивного поведения
11-12	Конфликт или взаимодействие?	Развитие коммуникативных навыков	Упр. «Назови чувство»	Упр. «Конфликт или взаимодействие?» «Как разрешать конфликтные ситуации»	Упр. «Зеркало молчащее и зеркало говорящее»	формирование осознанного, уважительного отношения к другому; готовности и способности вести диалог с другими людьми
13	Что поможет мне учиться?	Создание условий для формирования учебных навыков; самораскрытия детей и развития эмпатии.	Ритуал приветствия. Упр. «Нарисуй свое настроение»	Упр. «Что поможет мне учиться» Упр. "Правила поведения на уроке»	Упражнение "Дерево"	формирование ответственного отношения к учению
14	Легко ли быть учеником?	Создание условий для осознания качеств хорошего ученика; развитие воображения и навыков совместной деятельности	Упр. «Те, кто...»	Игра «Идеальный ученик» Дискуссия Упр. «Незнайка», «Кляксы»	Упр. «Спасибо за приятное занятие»	формирование ответственного отношения к учению
15	Чего я боюсь?	Создание условий для уме-	Ритуал	Упр. «Ассоциации»	Рефлексия	Знакомство и отработка

	Стыдно ли бояться?	ния распознавать свои школьные страхи; найти способы их преодоления	приветствия. Упр. «Те, кто...»	Лекция	упр.«Спасибо за приятное занятие»	приемов преодоления школьных страхов, снижение школьной тревожности
1 6- 1 7	Трудно ли быть настоящим учителем?	Расширение и обогащение навыков общения с учителями; помощь в осознании критериев оценки	Ритуал приветствия. Упр. «Сигнал»	Игра «Идеальный учитель», упр. «Слушаем внимательно», «Интервью с учителем»	Рефлексия упр. «Подарок»	коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.
1 8	Работа с негативным и переживаниями	Повышение эмоциональной устойчивости	Ритуал приветствия. Упр. «Сигнал»	Упр. «Как реагировать на обидное замечание?» «Рисуем обиду», «Знакомство с закрытыми глазами»	Упр. «Поза – настроение»	формирование навыков принятия собственных негативных эмоций
1 9	Чувства бывают разные.	Создание условий для формирования навыков принятия собств. негативных эмоций	Ритуал приветствия. Упр. «Посылка»	Упр. «Инвентаризация чувств» Обсуждение	Рефлексия Упр.«Вверх по радуге»	рефлексия эмоциональных состояний
2 0	Говорим о своих чувствах	Помощь в выявлении и обозначении словами своих чувств	Упр. «Молекулы»	Игра «Орфей и Эвридика», «Многоликость чувств»	Упр. «Аплодисменты по кругу»	рефлексия эмоциональных состояний
2 1- 2 2	Я и мой внутренний мир	Развитие самосознания, умений и навыков самоанализа, рефлексии, способствовать личностному росту, нравственному самосовершенствованию.	Ритуал приветствия. Упр. «Имя»	Упр. «Наш внутренний сад»	Рефлексия Упр. «Пожелание»	осознание ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека
2 3	Мое тело	Расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».	Упр. «Поза»	Мозговой штурм «Что мы делаем со своим телом» Причины стеснительности Упр. «Лепим	Упр. «Телеграмма»	Принятие своего «Я»

				фигуру».		
2 4	Личное пространство	Формирование навыков толеран. общения, адекватного психологич. контакта	Упр. «Молекулы»	Упр. «Что моя вещь знает обо мне», «Задай свой ритм»	Упр. «Аплодисменты по кругу»	Обучение анализу своего внутр состояния и состояния других людей
2 5- 2 6	Кто Я, какой Я?	Создание условий для осознания своих качеств, повышения самооценки	Ритуал приветствия. Упр. «Цветовые дорожки», «Ассоциации»	Мозговой штурм	Рефлексия Упр. «Цвет моего настроения»	формирование нравственных чувств и нравст. поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
2 7	Я могу!	Создание условий для осознания своих качеств и повышение самооценки.	Упр. «Сказочный герой»	Работа в подгруппах	Упр. «Цвет моего настроения»	формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию
2 8	Сила внутри нас	Создание условий для умения находить и использовать психологические ресурсы	Упр. «Поза»	Упр. «На что это похоже?» «Фотография на память» «Зеркало»	Упр. «Аплодисменты по кругу»	освоение соц. норм, правил поведения, ролей и форм соц. жизни в группах и сообществах
2 9	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?	Создание условий для осознания подростками своих изменений	Упр. «Ассоциация со встречами»	Дискуссия, мозговой штурм.	Рефлексия Упр. «Вверх по радуге»	Формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию
3 0	Самое важное – захотеть меняться	Создание условий для мотивации подростков к позитивному самоизменению	Упр. «Будешь! Не буду!»	Упр. «Детская обида» «Копилка обид»	Упр. «Цвет моего настроения»	Формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию
3 1	Наши права и наши	Актуализация представления	Игра «Шестерка»	Упр. «Продолжи фразу»	Упр. «Вверх по	Формирование убеждения в

	обязанности	о правах и обязанностях.	Упр. «Цвет моего настроения»	Обсуждение	радуге»	необходимость и уважать права других и отстаивать свои права.
3 2	Мы и наш класс	Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе.	Упр. «Коллективный счет»	Упр. «Комплименты» «Какие мы»	Упр. «Путешествие на газете»	Развитие умения оказывать поддержку окружающим.
3 3	Все вместе	Создание условий осмысления опыта, полученного в ходе занятий.	Упр. «Сказка»	Упр. «Контракт», «Новая визитка»	Упр. «Поза – настроение»	закрепление полученных навыков группового сплочения, умения оказывать и принимать помощь группы.
3 4	Итоговое занятие по курсу	Создание условий осмысления опыта, полученного в ходе занятий.	Упр. «Цвет моего настроения»	Наиболее понравившиеся упражнения	Упр. «Аплодисменты по кругу»	осмысление опыта, полученного в ходе занятий.

Литература для обучающихся

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение» 1991 г. .
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.
5. Леви В.Л. Вагон удачи. – М.: Метафора, 2003.

Литература для учителя:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.:изд.-во «Ось-89», 2001г.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1997 г.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.-Екатеринбург,1997 г.
4. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2002
5. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
7. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербуи – М, 2004
8. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
9. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.

10. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
9. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
11. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
12. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
13. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
14. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

