

## Аннотация

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и мы» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 189, адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (в соответствии с ФГОС ООО) ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, задач формирования у обучающегося умения учиться.

Программа курса направлена на приобретение обучающимися знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приемах управления своими эмоциями, на развитие ценностных отношений обучающегося к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Содержание курса: Почему мы все разные?, Как управлять эмоциями, Стресс, конфликты и агрессия. В поисках правильного решения, Дружба. Как не навредить, Психология группы, Поведение и формы его проявления.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и мы» для 7 класса рассчитана на 1 год, 1 час в неделю, 34 часа в год. Данная программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий:

1. Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru>
2. Портал профильной школы <http://www.profile-edu.ru>  
Электронная энциклопедия КИРИЛЛ И МЕФОДИЙ <https://megabook.ru/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

---

«ПРИНЯТО»  
Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школа №34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от «31» 08 2020г. № 6



«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ от «08» 2020г. № 158/1  
Директор ГБОУ школа №34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Т.А. Сергеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Я И МЫ»  
для обучающихся 7 класса  
на 2020-2021 уч. год

Автор:  
**Черников Алексей Александрович,**  
Педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2020-2021 уч. год

### **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Путь к успеху» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 189, адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (в соответствии с ФГОС ООО) ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

#### **Актуальность**

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у обучающихся наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у обучающихся ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных обучающихся, содействует развитию их способностей.

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни, формирование у учащихся 7-х классов положительного отношения к обучению в средней школе, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Программа курса рассчитана на решение следующих **задач**:

1. обеспечение обучающегося средствами самопознания;
2. развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
3. повышение представлений обучающегося о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
4. развитие умений достигать поставленной цели;
5. развитие социальной чувствительности;
6. повышение самопонимания и понимания других;
7. развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
8. воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
9. развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
10. обучение способам снятия напряжения;
11. развитие представлений о ценности здоровья;
12. формирование негативного отношения к аддиктивному поведению.

#### **Место курса внеурочной деятельности «Я и мы» в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Я и мы» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я и Мы»**

**1. Результаты первого уровня** (приобретение обучающимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение обучающимися

знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приемах управления своими эмоциями

**2. Результаты второго уровня** (формирование позитивных отношений обучающегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающегося к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

#### **Личностные**

- формирование положительной мотивации к процессу обучения и учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- определение этических норм через коллективные и групповые формы деятельности.

#### **Метапредметные**

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

##### **Регулятивные УУД:**

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы;
- ставить цель деятельности на основе проблемы и существующих возможностей;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

##### **Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- строить рассуждения от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать его собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами и словарями;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

##### **Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- 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.

## **Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Раздел 1. Почему мы все разные? (4 часа)**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие. Познакомимся поближе.**

Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения.

#### **Тема 1.2. Какой я? Что я знаю о себе?**

Почему мы разные? Что мы знаем о себе как о собеседнике, друге, помощнике?

#### **Тема 1.3. Я не такой как все, и все мы разные. Моя индивидуальность.**

Что такое индивидуальность, почему мы отличаемся и почему похожи?

#### **Тема 1.4. Мои сильные стороны. Как достичь цели.**

Как правильно поставить цель и выбрать верный путь решения, используя при этом сильные качества.

### **Раздел 2. Как управлять эмоциями (6 часов)**

#### **Тема 2.1. Мысли, чувства и поведение людей.**

О чем мы думаем и как это отражается на нашем поведении. Какие чувства испытывает человек при различных формах поведения, что на это влияет.

#### **Тема 2.2. Какие бывают эмоции. Как узнать эмоцию.**

Определение эмоций, их классификация, особенности сходства и различия.

#### **Тема 2.3. Наши эмоции и чувства. Проявление эмоций и чувств (коллаж)**

Знакомство учащихся с понятиями «эмоции» научить определять эмоциональное состояние других людей. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций.

#### **Тема 2.4. Как преодолеть негативные эмоции. Наши страхи.**

Определение способов, помогающих справляться с негативными эмоциями; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях. Коллективное переживание и взаимная поддержка; виды страхов; наличие страхов у каждого человека.

#### **Тема 2.5. Чувства полезные и вредные.**

Что такое чувство? Какие они бывают и какое влияние на нас оказывают.

#### **Тема 2.6. Приемы создания позитивного настроения.**

Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

### **Раздел 3. Стресс, конфликты и агрессия. В поисках правильного решения (7 часов)**

#### **Тема 3.1. Как избежать конфликтов.**

Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства избегания конфликта.

#### **Тема 3.2. Взаимопонимание и взаимопомощь.**

Развитие умения вставать на позицию другого человека, проявлять эмпатию; обсуждение пережитых чувств.

**Тема 3.3. Уверенное и неуверенное поведение. Застенчивость и неуверенность в себе.** Что такое застенчивость и как это влияет на общение с окружающими.

**Тема 3.4. Обида. Злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией.**  
Определение злости, агрессии и обиды – что общего и чем они отличаются. Как реагировать на агрессивное поведение.

**Тема 3.5. Как справиться с плохим настроением.**

Правила и приемы преодоления плохого настроения.

**Тема 3.6. В поисках достойных путей выражения чувств.**

Способы выражения чувств. Как при этом не обидеть собеседника.

**Тема 3.7. Стресс. Как с ним справиться?**

Определение стресса. Правила преодоления стрессовых ситуаций. Возможные причины стресса.

**Раздел 4. Дружба. Как не навредить (8 часов)**

**Тема 4.1. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.**

Что входит в понятие «жизненные ценности», как это отражается в человеке, коллективе.

**Тема 4.2. Учимся говорить «нет».**

В каких случаях полезно говорить нет, что на это влияет и как реагирует коллектив.

**Тема 4.3. Сопротивление насилию.**

Как вести себя в случае, если ты действуешь против своей воли или тебя так заставляют действовать

**Тема 4.4. Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности. Что такое дружба и цена дружбы.**

**Тема 4.5. Какой я собеседник?**

Изучение индивидуальных, особенностей личности ребенка. Понятие активного слушания.

**Тема 4.6. Правила честного спора.**

Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

**Тема 4.7. Поговорим рисунками.**

Передача информации с помощью рисунка.

**Тема 4.8. Портрет нашего класса.**

Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»

**Раздел 5. Психология группы (7 часов)**

**Тема 5.1. Что такое социальная группа. Условные и реальные группы.**  
Понятие «социум», для чего нужен коллектив

**Тема 5.2. Формальные и неформальные группы. Референтные группы.**  
Отличие формальных групп от неформальных.

**Тема 5.3. Как люди влияют друг на друга в группах.**

Почему человек подчиняется правилам группы.

**Тема 5.4. Радиослушатели и телезрители как большие социальные группы.**  
Почему мы верим рекламе.

**Тема 5.5. Реклама как способ взаимодействия на людей. Что нас интересует.**

**Тема 5.6. Как создается реклама. (практикум).**

Практическое занятие на создание своего рекламного продукта

**Тема 5.7. Пользователь Интернета как большая социальная группа. Правила пользования сетью Интернет.**

**Раздел 6. Поведение и формы его проявления (3 часа)**

**Тема 6.1. Что такое поведение.**

Определение понятия поведение, поступок, агрессия.

## **Тема 6.2. Проявления личности в вербальном поведении. Проявление личности в невербальном поведении.**

Особенности выражения человека в вербальном (словесном) и невербальном поведении.

**Тема 6.3. Личность и поступок. Психологический практикум в форме обобщающего урока.** Какие бывают поступки. Какие факторы влияют на совершение поступков.

### **Формы и виды организации**

**Виды учебной деятельности:** игровая, познавательная, досугово-развлекательная, проблемно-ценностное общение; художественное творчество, конкурсы, тренинги, заочное путешествие, проекты.

**Формы организации учебных занятий:** экскурсии, олимпиады, викторины, конкурсы, проекты, соревнования, поисковые исследования через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

**Форма обучения:** групповая, индивидуальная, творческая работа, самостоятельная работа.

### **Описание материально-технического обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по курсу внеурочной деятельности «Я и мы» необходимо следующее обеспечение: учебная комната, а так же оборудование и инвентарь для игр; печатные пособия: таблицы, плакаты по изучаемым темам; иллюстративные материалы (альбомы, комплекты открыток и др.)

К техническим средствам обучения относятся:

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска
3. Персональный компьютер

#### **Список литературы:**

1. Бабкина Н.В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития, – Владос, 2018.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков: Сборник научно-методических материалов/Сост. Н.А.Бондаренко, И.Н. Рязанова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: АСОУ, 2007.
3. Баранов Ю.Ю. и др. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – Просвещение, 2013.
4. Берн Э. Люди, которые играют в игры – М.: Бомбора, 2016.
5. Вереникина И.М. Преодоление возможных конфликтных ситуаций между учителем и учениками на уроке // Вопросы психологии. - 1986.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2016.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность обучающихся. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010.
8. Григорьев Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. – М.: Просвещение, 2011.
9. Гуревич П.С. Психология личности, – Инфра-М, 2018.
10. Елфимова М.М. Педагогическая психология. Сборник кейсов, – Флинта, 2019.
11. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей. Теория и методика социально-педагогической деятельности, Ярославль, «Академия развития», 2004 г.

12. Криволапова Н. А. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н. А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012.

13. Кулинич Г.Г. Школьный клуб: Сценарии мероприятий и праздников (5-11 классы). – М.: ВАКО, 2007.

14. Мир школьных праздников: 5-11 классы. Планирование воспитательной работы, сценарии мероприятия/ Сост. Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко, 2-е изд. – М.:2006.

15. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова . Издательский дом Федоров, издательство «Учебная литература», 2011.

16. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа/С.В. Третьякова, А.В. Иванов, С. Н. Чистякова и др. – М.: Просвещение, 2014.

Данная программа может быть реализована дистанционно.

**Ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий**

1. Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru>
1. Портал профильной школы <http://www.profile-edu.ru>
2. Электронная энциклопедия КИРИЛЛ И МЕФОДИЙ <https://megabook.ru/>