



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А  
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail 4-kor@mail.ru www.4-kor.ru  
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

ПРИНЯТА  
и рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 01 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы №4  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
от 11.09.2023 № 110-ОД

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Мой мир»  
для 7а класса**

Педагог-психолог:  
Колосова Татьяна Александровна

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ С. А. Соловьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Санкт-Петербург  
2023

## **Пояснительная записка**

**Цель программы:** создание социально-психологических условий для полноценного психического и личностного развития обучающихся и их успешного обучения. Коррекция познавательной, эмоционально-волевой сфера и личностных качеств.

### **Задачи программы:**

- создать комфортные коррекционно-развивающие условия для младших школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей у детей.
- способствовать развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у младших школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- развивать у обучающихся компетентность в вопросах нормативного поведения и самостоятельность действий по инструкции педагога.

Программа психологических занятий с младшими школьниками направлена на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

Курс «Мой мир» в соответствии с учебным планом в 7 классе рассчитан на 34 часа в объеме 1 час в неделю.

**Формы, методы, инструментарий контроля образовательных достижений обучающихся:** самостоятельная работа, индивидуальный и фронтальный опросы, тестирование, выполнение творческих заданий, диагностических работ и др.

### **Принципы проведения занятий:**

1. Системность подачи материала.
2. Наглядность обучения.
3. Цикличность построения занятий.
4. Доступность.
5. Проблемность.

6. Развивающий и воспитательный характер учебного материала.

**Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:**

1. Организационный этап. Создание эмоционального настроя в группе. Упражнения и игры с целью привлечения внимания детей.
2. Мотивационный этап. Сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий; Выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме.
3. Практический этап. Подача новой информации на основе имеющихся данных; задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей. Обработка полученных навыков на практике.
4. Рефлексивный этап. Обобщение полученных знаний. Подведение итогов занятия.

Программа содержит интересные сюжетные упражнения, игры, практические задания. Использование большого количества игровых заданий, и организация соревновательной ситуации повышает заинтересованность школьников в достижении результатов своей деятельности и способствует повышению школьной и учебной мотивации. Коллективное обсуждение многих заданий, предусмотренных программой, способствует формированию и развитию у детей навыков общения и совместной деятельности: умению выслушать точку зрения другого человека, планировать свои действия вместе с другими.

**Индивидуальная работа.**

Этот вид работы включает в себя входную (в начале года), промежуточную (в середине года), и итоговую (в конце года) диагностику познавательных процессов; эмоциональной, личностной и волевой сферы. Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании

**Ожидаемые, планируемые результаты.**

**Личностные**

- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Коммуникативные**

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;
- уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников.

### **Регулятивные**

- организовывать свое рабочее место под руководством учителя
- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- определять план выполнения заданий внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

### **Познавательные учебные действия**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.

## Содержание программы

Раздел 1: Вводный: Знакомство. Что мы умеем. Правила поведения на занятиях.

*Задачи раздела:* продолжить знакомство детей друг с другом, делать группу сплоченной, обогащать знания детей друг о друге. Способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств; совершенствовать умение выступать перед группой. Развивать вербальное и невербальное общение. Формировать отношения доверия, умение сотрудничать. Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Раздел 2: Развитие эмоционального интеллекта

*Задачи раздела:* Развитие способности к пониманию собственных эмоций, навыков эмоционального самоконтроля, навыков приемлемого эмоционального реагирования.

Раздел 3. Развитие коммуникативных навыков

*Задачи раздела:* Развитие коммуникативных навыков, умения адекватного реагирования в различных ситуациях, понимания способов поведения в конфликтных ситуациях. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

Раздел 4 Творческое самовыражение

*Задачи раздела:* развивать стремление к развитию воображения и творчества; познакомить с различными вариантами творческого самовыражения, способствовать развитию креативного мышления.

### Тематическое планирование 7а класс

Раздел	Перечень занятий	Цели	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Вводный	1. Вводное занятие	<p>1. Способствовать развитию у обучающихся мотивации к занятиям</p> <p>2. Развивать невербальное и вербальное общение.</p> <p>3. Снять телесное и эмоциональное напряжение.</p>	<p>Этап I. Приветствие.</p> <p>Этап II. Игра «Зато я умею»</p> <p>Этап III.</p> <p>1. Игры на расслабление</p> <p>2. Игры на коммуникации.</p> <p>3. Игры на воображение</p>	1	06.09.2023
	2. Правила поведения на занятиях	<p>1. Познакомить детей с правилами поведения в группе.</p> <p>2. Продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения.</p> <p>3. Развивать внимание, память, наглядно – образное и словесно – логическое мышление.</p> <p>4. Развивать мелкую и общую моторику.</p> <p>5. Снятие эмоционального и телесного напряжения.</p>	<p>Этап I. Приветствие, организационный момент.</p> <p>Этап II. 1. Сообщение темы занятия.</p> <p>Игра «Наши правила»</p> <p>Создание Свода правил Нашей группы</p> <p>Этап III. Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания. 2. Упражнение «Доброе тепло»</p>	1	13.09.2023
2. Эмоциональный интеллект	3-4 Радость-Грусть	<p>1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций</p> <p>2. Развивать коммуникативные навыки</p>	<p>Этап I. Приветствие.</p> <p>Этап II. Я радуюсь, Я грущу. Работа с рабочей тетрадью «Эмоции»</p> <p>Этап III.</p> <p>1. Игра «Волшебное зеркало»</p>	2	20.09.2023 27.09.2023

			2. Беседа по картине «Качели» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия		
5 – 6	Страх - Гнев	1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций 2. Развивать коммуникативные навыки	Этап I. Приветствие. Этап II. Работа с рабочей тетрадью «Эмоции» Этап III. 1. Игра «Мне страшно, когда...» 2. Беседа по картине «Драка» Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия	2	04.10.2023 11.10.2023
7-8	Удивление - Обида	1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций 2. Развивать коммуникативные навыки	Этап I. Приветствие. Этап II. Работа с рабочей тетрадью «Эмоции» Этап III. 1. Игра «Меня удивляет, когда...» 2. Беседа по картине «Опять двойка» Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия	2	18.10.2023 25.10.2023
9 – 10	Интерес - Восхищение	1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций 2. Развивать коммуникативные навыки	Этап I. Приветствие. Этап II. Работа с рабочей тетрадью «Эмоции» Этап III. 1. Игра «Что мне интересно» 2. Беседа по картине «В саду» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	2	08.11.2023 15.11.2023
11 - 14	Давай договоримся: развитие навыка активного слушания	1. Развитие коммуникативных навыков 2. Развитие навыков конструктивного поведения 3. Формирование позитивного образа «Я» 4. Развитие уверенности в себе	Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнение «Сегодня отличный день, потому что» Этап III. Упражнение «Рисунок вместе» Упражнение «Выслушай» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	4	22.11.2023 29.11.2023 06.12.2023 13.12.2023
15 – 16	Как избежать ссоры	1. Учить анализировать поступки, находить причину конфликта.	Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнение «Как твои дела?».	2	20.12.2023 27.12.2023

		2. Знакомить с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций.	Этап III. Обсуждение проблемной ситуации. Как бы я поступил. Игра «Давайте жить дружно!» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия		
	17-20 Тренинг конструктивного поведения	1. Учить анализировать свое эмоциональное состояние. 2. Формирование конструктивного поведения в конфликте 3. Развитие навыков эмоционального самоконтроля	Этап I. Приветствие. Этап II. Игры на сплочение команды Этап III. Игры, направленные на развитие навыков самоконтроля и конструктивного поведения. Совместный рисунок. Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	4	10.01.2024 17.01.2024 24.01.2024 31.01.2024
	21-22 Рисуем настроение	1. Учить анализировать свое эмоциональное состояние 2. Формировать способность выражать эмоции через рисунок 3. Развивать навыки самоконтроля	Этап I. Приветствие. Этап II. Ритуал вхождения в Сказочный Мир Этап III. Здесь я нарисую, что я сегодня чувствую Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	2	07.02.2024 14.02.2024
4. Творческое самовыражение	23-24 Я строю город из песка	1. Учить анализировать свое эмоциональное состояние 2. Формировать способность выражать эмоции через песочную картину 3. Развивать навык и самоконтроля	Этап I. Приветствие. Этап II. Ритуал вхождения в Сказочный Мир Этап III. Создание песочной картины, обсуждение картины, взаимодействие в песочнице Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	2	21.02.2024 28.02.2024
	25-27 Волшебный мир музыки	1. Учить анализировать свое эмоциональное состояние 2. Формировать способность понимать свое эмоциональное состояние	Этап I. Приветствие. Этап II. Ритуал вхождения в Сказочный Мир Этап III. Прослушивание музыкальных произведений. Рисование под музыку Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	3	06.03.2024 13.03.2024 20.03.2024



		в зависимости от прослушанной музыки 3. Развивать навык и самоконтроля			
28-29	Мой удивительный мир	1. Формировать осознанное восприятие мира и собственного места в нем 2. Развивать эстетические чувства	Этап I. Приветствие. Этап II. Ритуал вхождения в Сказочный Мир Этап III. Создание коллажа «Мой мир» из природных материалов Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	2	10.04.2024 17.04.2024
30-31	Путешествие в страну Фантазия	1. Формировать осознанное восприятие мира и собственного места в нем 2. Развивать эстетические чувства 3. Развитие воображения	Этап I. Приветствие. Этап II. Ритуал вхождения в Сказочный Мир Этап III. Создание страны Фантазия (совместная работа) Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	2	24.04.2024 01.05.2024
32-33	Что мне понравилось в этом учебном году	1. Формировать способность к рефлексии	Этап I. Приветствие. Этап II. Ритуал вхождения в Сказочный Мир Этап III. Создание альбома воспоминаний Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	2	08.05.2024 15.05.2024
34	Итоговое занятие	1. Формировать способность к рефлексии.	Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнение «Мое настроение сегодня...» Этап III. Подведение итогов Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	22.05.2024



