



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
внеурочной деятельности «Мой мир»
для ____9а__ класса

Учитель:
Наумова Елена Станиславовна
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

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

_____ С. А. Соловьев
«____» _____ 2023 г.

Санкт – Петербург
2023

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	Error! Bookmark not defined.
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мой мир» разработана на основе следующих нормативных документов

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24 ноября 2022 г. N 1026.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), исходя из учета учебного плана ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Цель программы: содействовать расширению самосознания подростков; обратить внимание на важность эмоциональной сферы в жизни человека; помочь подросткам увидеть разницу между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; показать подросткам роль конфликтов в жизни человека, научить конструктивно решать конфликтные ситуации; формирование мотивации к сохранению здоровья, развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.

Задачи:

- повышение представлений о ценности самого себя и других людей;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения;
- преодоление затруднений в учебе и других видах деятельности;
- снижение неадекватных стереотипов поведения;
- снижение конфликтности;
- развитие представлений о ценности здоровья.

Основные направления работы:

- диагностика и развитие познавательной сферы (формирование учебной мотивации, активизация сенсорно-перцептивной, мнемической и мыслительной деятельности);
- диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы (гармонизация психологического состояния, формирование позитивного отношения к своему "Я", повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля);

- диагностика и развитие коммуникативной сферы и социальная интеграции (развитие способности к эмпатии, сопереживанию);
- формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса, обучающегося в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения)

Общая характеристика предмета

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Внеурочная деятельность ориентирована на создание условий для неформального общения детей одного класса или учебной параллели, имеет выраженную воспитательную и социального педагогическую направленность. В процессе многоплановой внеурочной работы можно обеспечить развитие общекультурных интересов школьников, способствовать решению задач нравственного воспитания.

Принципы внеурочной деятельности:

- принцип гуманизации образовательного процесса, предполагающий очеловечивание взаимоотношений в совместной творческой деятельности педагогов, учителей, обучающихся и их родителей.
- принцип добровольности и заинтересованности обучающихся;
- принцип личностно-деятельностного подхода;
- принцип комплексного подхода в реализации интегративных процессов;
- принцип вариативности, предусматривающий учет интересов детей, свободно выбирающих вариативные образовательные программы и время на их усвоение.

Система занятий направлена на темы, в ходе обсуждения которых подростки будут открывать какие-то новые грани своего Я. Обсуждение проблем, связанных с общением, с причинами популярности и непопулярности у сверстников. В результате работы по программе осуществляется коррекция негативных личностных черт и обучение социально желаемым формам общения, закрепление полученных навыков и форм общения.

В ходе работы подросткам предоставляется возможность увидеть свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, научиться контролировать проявления агрессии. Ребята могут высказать свое мнение по тому, или иному вопросу. Это укрепит их в собственной ценности, в ценности каждого ученика. Применяются разнообразные приемы, которые проверяют умение предотвратить конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию участников, рефлексии и контролю своего поведения.

Место в учебном плане (вариант 1) обучающихся IX классов

Коррекционно-развивающая область	Количество часов в неделю	Количество часов в год
«Мой мир»	1	34

Срок реализации программы: 1 год

Формы работы при реализации программы:

При выполнении заданий следует использовать различные формы деятельности учеников: фронтальную, групповую и индивидуальную.

Методы обучения: рассказ, обсуждение, решение проблемных ситуаций, практические упражнения и другие тренинговые виды деятельности.

Структура программы:

Основой обучения является урок. По своей структуре урок делится на вводную, основную и заключительную часть.

I. Вводная часть. Задачей вводной части является создание у учащихся положительного эмоционального фона, интеллектуальной разминки (фронтальная форма работа), которая направлена на тренировку элементарных мыслительных операций, на активизацию мыслительной деятельности. Продолжительность вводной части – 5 минут.

II. Основная часть. Продолжительность основной части урока – 30 минут.

III. Заключительная часть. Подведение итогов работы. Обсуждение результатов работы и тех трудностей, которых возникли у детей при выполнении заданий, рефлексия. Продолжительность заключительной части – 5 минут.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

«Мой мир»

Личностные результаты

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся должны уметь:

Минимальный уровень:

- целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога;
- участвовать в коллективной работе по оценке поступков героев и событий;
- понимать проявление основных эмоций;
- формулировать просьбы и желания с использованием этикетных слов и выражений;
- участвовать в ролевых играх в соответствии с индивидуальными личностными и речевыми возможностями;

Достаточный уровень:

- использовать навыки общения в конкретных ситуациях; объяснять, как происходит познание окружающего мира, использовать приемы запоминания, концентрации внимания в конкретных ситуациях, использовать основные операции мышления при решении логических задач.

- понимать содержание небольших по объему сказок, рассказов и стихотворений;
- в общении с окружающими проявлять дружелюбие, согласовывать свои действия с товарищем и учителем;
- понимать проявление основных эмоций, оказывать помощь и участие друг другу;
- знать некоторые правила безопасного поведения в обществе с учетом возрастных особенностей;
- осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий с помощью учителя.

Воспитательные результаты

В 9 классе планируется достижение воспитательных результатов второго уровня:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Я-комцепция и ее ключевые компоненты	7
2	Эмоциональный мир человека	12
3	Агрессия	6
4	Конфликт	5
5	Мотивационная сфера личности	4
	итого	34

Содержание разделов

Раздел 1. Я-комцепция и ее ключевые компоненты

Раздел 2. Эмоциональный мир человека

Раздел 3. Агрессия

Раздел 4. Конфликт

Раздел 5. Мотивационная сфера личности

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата
1	Зачем человеку занятия психологией? Правила группового взаимодействия.	1	01.09.2023
2	Я-концепция	1	08.09.2023
3	Самоуважение	1	15.09.2023
4	Самоконтроль	1	22.09.2023
5	Самоеффективность	1	29.09.2023
6	Пол как ключевой аспект Я	1	06.10.2023
7	Личностные особенности мужчин и женщин	1	13.10.2023
8	Почему нам нужно изучать чувства	1	20.10.2023
9	Эмоции и чувства	1	10.11.2023
10	Психические состояния и свойства	1	17.11.2023
11	Психогигиена эмоциональной жизни	1	23.11.2023
12	Напряжение	1	30.11.2023
13	Настроение	1	01.12.2023
14	Настроение и активность человека	1	08.12.2023
15	Как управлять своим состоянием	1	15.12.2023
16	Как изменить свое состояние	1	22.12.2023
17	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1	29.12.2023
18	Стресс	1	12.01.2024
19	Трудные ситуации и их развитие	1	19.01.2024
20	Что такое агрессия	1	26.01.2024
21	Как выглядит агрессивный человек. Как звучит агрессия	1	02.02.2024
22	Конструктивное реагирование на агрессию	1	09.02.2024
23	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1	16.02.2024
24	Учимся договариваться	1	23.02.2024
25	Учимся договариваться	1	01.03.2024
26	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1	08.03.2024
27	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1	15.03.2024
28	Конструктивное разрешение конфликтов	1	22.03.2024
29	Конфликт как возможность развития	1	12.04.2024
30	Готовность к разрешению конфликта	1	19.04.2024
31	Мотив и его функции	1	26.04.2024
32	Привычки, интересы, мечты	1	03.05.2024
33	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье	1	10.05.2024
34	Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности	1	17.05.2024

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Голубева Ю.А. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/авт.сост. Голубева Ю.А. и др..- Волгоград: Учитель, 2009.
2. Гревцов А.Г.Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.:Питер, 2008.
3. Груздева Ю.В. Классные часы с психологом 1-4 классы. – М.: Планета, 2012.
4. Карандашев В.Н. Курс комплексного развития младшего школьника: программа, занятия, дидактические материалы. –Волгоград: Учитель, 2012.
5. Князева Т.Н.Я учусь учиться. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников. М.:АРКТИ, 2004.
6. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников - Ось, 2008.
7. Маллаев Д.М. Психология общения и поведения умственно отсталого школьника. – СПб. : Речь, 2009.
8. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. – СПб. : Речь, 2007.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.3. – М.: Генезис, 1998.
10. <http://www.psylesson.ru> Уроки психологии в школе.