

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА Е. А. НИКОНОВА С. ВАСИЛЬЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОДОБРЕНО**

Руководитель методического  
объединения  
«Малыш»

\_\_\_\_\_/Л.Г. Макарьева/

Протокол №

От

28.08.2024года

**РАССМОТРЕНО**

заместитель  
директора по ВР

\_\_\_\_\_/Г. В. Абросимова/

Протокол №

От 29.08.2024

года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ  
СОШ с.

Васильевка

\_\_\_\_\_/С.В.Хопова/

Приказ №

От 30.08. 2024 года

Рабочая программа внеурочной деятельности  
**УМК "Школа возможностей"**

1 класс

Направление: Учение с увлечением

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	6
4. Тематическое планирование.....	

### **Пояснительная записка.**

Современная ситуация развития образования перешла на качественно новый уровень решения вопросов воспитания современного ребенка, когда стержневые направления, цели, задачи и проблемные области находятся в центре образовательной государственной политики, а также привлекают внимание педагогических сообществ, родительской общественности, представителей различных социально-профессиональных групп. Программа направлена на воспитание детей, которая состоит в развитии высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Программа разработана не только для предметных успехов учеников, но и их личностного развития, в том числе развития гибкости, зрелости, целеустремленности, жизнестойкости и ответственности, креативности и критического мышления, что чрезвычайно важно в связи с теми изменениями, которые происходят в современном мире. Неопределенность и сложность настоящего и будущего – те вызовы, к которым важно начать готовить детей и подростков уже сегодня. Занятия по программе внеурочной деятельности «Школа возможностей» отличаются многообразием форм и содержания, что способствует поддержанию интереса и расширению кругозора. Программа является важным элементом средообразования и создаёт условия для формирования в образовательной организации культуры, готовой к изменениям и развитию. Особое внимание в программе уделено вовлечению родителей, так как максимальная эффективность обучения может быть достигнута только при условии сотрудничества всех сторон — участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей.

Сроки реализации программы: 2 год

Учебный план предусматривает 1 занятие в неделю с продолжительностью 40 мин каждое.

Место проведения занятий – учебный кабинет

**Цели программы:** Способствовать самопознанию и самопринятию. Обеспечение усвоения учащимися основных положений школы возможностей на основе создания комфортных условий для каждого ребёнка. Программа направлена на оптимизацию вхождения детей в широкое социальное пространство, в мир взрослых. В ней отражена система условий социализации и развития школьников, включая формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения взрослых и детей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать ребёнку системные знания об эмоциональном мире в соответствии с его возрастом и способностями;
- научиться применять на практике полученные знания, навыки критического мышления
- формировать представления о групповой работе, кооперации, эмоциональном развитии, сфере воспитания.

**Развивающие:**

- развивать у воспитанников эстетические чувства и умение любоваться красотой и изяществом общения, креативного творчества;
- формировать и развивать у детей навыки психологической разгрузки при взаимодействии с миром;
- повышать общий интеллектуальный уровень подростков;
- развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом, реализовать потребности ребят в содержательном и развивающем досуге;
- развивать творческую деятельность.

**Воспитательные:**

- прививать чувство доброго и милосердного отношения к миру;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям;

- воспитывать потребность в общении с природой и человеком, сотрудничества в группе;
- способствовать формированию эмоционального восприятия и сознания общественной активности;
- способствовать укреплению здоровья ребят, посредством общения с природой и проведению массовых мероприятий на свежем воздухе.

Содержание программы внеурочной деятельности связано с такими учебными предметами, как: обществознание; технология.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты развития *универсальных учебных действий* в ходе освоения курса «Школа возможностей» в 10 классе:

#### **Личностные результаты:**

- овладение на уровне общего образования законченной системой экологических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;
- осознание ценности экологических знаний, как важнейшего компонента научной картины мира;
- сформированность устойчивых установок социально-ответственного поведения в экологической среде – среде обитания всего живого, в том числе и человека.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты курса «Школа возможностей» основаны на формировании универсальных учебных действий.

#### **Личностные УУД:**

- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель, гражданин, житель конкретного региона);
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости взаимопонимания и взаимопомощи;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, толерантность.

#### **Регулятивные УУД:**

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

#### **Познавательные УУД:**

- формирование и развитие средствами экологических знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### **Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

#### **Предметные результаты:**

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки. Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка. Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний

и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия. Программа, реализуясь через выделенный курс, содержит инструменты и техники, которые могут интегрироваться в предметное преподавание; способствует вовлечению всей школы в процесс коммуникации. Программа имеет модульную структуру (каждый курс состоит из двух модулей). Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные модули являются вариативными. Вовлечение родителей является важной задачей программы. Реализация каждого курса программы начинается со встречи с родителями, на которой обсуждаются особенности возраста и даются рекомендации по взаимодействию с подростком.

## Содержание МОДУЛЬ 1.

### Раздел 1. Общая психологическая характеристика старшего подросткового возраста.

1. Особое значение старшего подросткового возраста
2. Познавательное развитие
3. Эмоциональное развитие
4. Общение со сверстниками и взрослыми
5. Личностное развитие
6. Проблемы, характерные для подросткового возраста
7. Современный старший подросток
8. Ориентиры психического развития старших подростков
9. Психологический климат в классе. Занятие
10. Мой класс — это место, где мне хорошо
11. Нормы и правила в группе. Правила нашего класса

### Раздел 2. Восприятие и понимание причин эмоций.

1. Многообразие эмоций. Занятие. Сад души.
2. Причины возникновения и способы выражения радости. Занятие. Почему мы радуемся. Занятие Как мы радуемся.
3. Причины возникновения и способы выражения грусти. Занятие. Почему и как мы грустим.
4. Причины возникновения и способы выражения злости. Занятие. Почему и как мы злимся.
5. Причины возникновения и способы выражения страха. Занятие. Почему и как мы боимся.
6. Причины возникновения и способы выражения интереса. Занятие. Интерес и как мы его проявляем.
7. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие. Разные эмоции и их причины.
8. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие. Разные люди — разные эмоции.
9. Интенсивность эмоций. Занятие. Разные эмоции и их сила.

### Раздел 3. Эмоциональная регуляция.

1. Модальность эмоций. Занятие. Приятные и неприятные эмоции.
2. Влияние эмоций на поведение. Занятие. Как эмоции влияют на поведение
3. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие. Эмоции, которые хочется спрятать
4. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие. Когда злость бывает полезной?
5. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие. Как не лопнуть от злости?
6. Значение эмоции страха в жизни человека. Занятие. Когда страх помогает, а когда мешает?
7. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие. Как справиться со страхом

## 8. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие. По волнам эмоций

### МОДУЛЬ 2.

#### Раздел 4. Социальное взаимодействие.

1. Сходства и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие. Что, если ты не похож на меня?
2. Согласованность в совместной работе. Занятие. Как работать вместе
3. Важность умения слушать другого человека. Занятие. Как услышать другого
4. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие. Как понять другого
5. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие. Как понять, что человеку нужна поддержка
6. Эмпатия, элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия. Как поддержать другого
7. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие. Как помочь другому
8. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие. Как попросить о помощи
9. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия. Как решать конфликты
10. Осознание изменений за время первого года обучения. Мотивация к саморазвитию. Занятие. Мои достижения и планы
11. Сходства и различия в группе. Занятие. Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?
12. Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе. Занятие. Дружба в классе
13. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие. Мы — команда
14. Развитие способности к децентрации. Занятие. Как посмотреть на мир глазами др.

#### Раздел 5. Восприятие причин эмоций и Эмоциональная регуляция.

1. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие. Школа — это интересно!
2. Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления. Занятие. Как так может быть?
3. Интенсивность эмоций и их проявлений. Занятие. Сильные и слабые эмоции
4. Модальность эмоций. Занятие. Приятные и неприятные эмоции
5. Амбивалентные эмоции. Занятие. Когда трудно выбирать
6. Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. Занятие. Краски эмоций. Занятие. Портрет эмоции
7. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие. Мой эмоциональный портрет. Как я чувствую свои эмоции. Занятие. Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций. Занятие. Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли
8. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на эффективность поведения. Занятие. Я и мои эмоции — кто главный?
9. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие. Эмоции в разных ситуациях
10. Последствия подавления эмоций. Занятие. Как не прятать эмоции?
11. Основы эмоциональной саморегуляции. Занятия. Повелитель эмоций .

## 12. Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции. Занятия. Эмоции и творчество.

### Тематическое планирование

№	Тема
1.	<b>Особое значение старшего подросткового возраста. Я и ты</b>
2.	<b>Познавательное развитие. Мы разные, но мы вместе</b>
3.	<b>Эмоциональное развитие. Чего я о тебе не знаю.</b>
4.	<b>Эмоциональное развитие. Расскажи мне, расскажи</b>
5.	<b>Общение со сверстниками и взрослыми</b>
6.	<b>Общение со сверстниками и взрослыми. Ненасильственное общение Маршалл Розенберг «Жираф и Волк»</b>
7.	<b>Личностное развитие. Я и другие.</b>
8.	<b>Что я думаю о себе, что я думаю о других</b>
9.	<b>Что я думаю о коллективе класса</b>
10.	<b>Психологический климат в классе.</b>
11.	<b>Мой класс — это место, где мне хорошо</b>
12.	<b>Нормы и правила в группе. Правила нашего класса</b>
13.	<b>Нормы и правила в группе. Правила нашего класса</b>
14.	<b>Многообразие эмоций. Занятие. Сад души.</b>
15.	<b>Причины возникновения и способы выражения радости.</b>
16.	<b>Причины возникновения и способы выражения грусти.</b>
17.	<b>Причины возникновения и способы выражения злости.</b>
18.	<b>Причины возникновения и способы выражения страха.</b>
19.	
20.	<b>Причины возникновения и способы выражения интереса.</b>
21.	
	<b>Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.</b>
	<b>Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Разные люди — разные эмоции.</b>

22.	<b>Интенсивность эмоций. Разные эмоции и их сила.</b>
23.	<b>Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции.</b>
24.	<b>Влияние эмоций на поведение. Как эмоции влияют на поведение</b>
25.	<b>Влияние эмоций на поведение. Как эмоции влияют на поведение</b>
26.	<b>Выражение эмоций, основы саморегуляции. Эмоции, которые хочется спрятать</b>
27.	<b>Выражение эмоций, основы саморегуляции. Эмоции, которые хочется спрятать</b>
28. 29.	<b>Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Когда злость бывает полезной?</b>
30.	<b>Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Как не лопнуть от злости?</b>
31.	<b>Значение эмоции страха в жизни человека. Когда страх помогает, а когда мешает?</b>
32.	<b>Значение эмоции страха в жизни человека.</b>
33-34	<b>Управление страхом. Основы саморегуляции. Как справиться со страхом</b>