

**Российская Федерация
Республика Хакасия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5.**

РАССМОТРЕНО:

методическим объединением социаль-
но-психологической службы
Протокол № 5 от 18.05.2026г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 5
Приказ № 63 от 27.05.2026г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление: комплекс воспитательных мероприятий

Форма организации: кружок «Я в мире...Мир во мне...»

Начальное общее образование: 1-4 класс

Период реализации: 1 год

Трудоемкость программы: 4 часа

Разработана на основе:

- Положения «О рабочей программе», утвержденного приказом директора МБОУ СОШ № 5 от 13.09.2021г. № 168
- Программа профилактики суицидального поведения детей и подростков в образовательной среде «Маршрут безопасности -2.0»

Автор - составитель программы:
Гичева С.И. педагог - психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является модифицированной, разработана педагогом-психологом в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ООП НОО.

Актуальность программы – потребности современного общества возлагают на школу задачи не только качественного обучения, но и воспитания Человека высоконравственного, духовно богатого, способного адаптироваться к процессам, происходящим в современном мире. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Воспитание должно способствовать развитию и становлению личности ребенка, всех ее духовных и физических сил и творческих способностей; Вести каждого ребенка к новому мироощущению, мировоззрению, основанному на признании общечеловеческих ценностей в качестве приоритетных в жизни.

Программа кружка «Я в мире...Мир во мне...» предусматривает воспитание Благородного человека, Гражданина России, создает условия для развития личности и ее самореализации. Как раз то, что мы хотим видеть в наших детях, несущее им и нам счастье и радость жизни. Воспитание гражданина - одно из главных условий национального возрождения, что предполагает освоение и реализацию ребенком своих прав и обязанностей по отношению к себе самому, своей семье, коллективу, родному краю, Отечеству. Формируя гражданина, мы, прежде всего, должны видеть в нем человека.

Практическая значимость программы - профилактика суицидального поведения у подростков через осознание собственных жизненных планов, ценностей, целей; развитие способностей планирования своей деятельности.

Данная профилактическая программа направлена на развитие интереса подростков к познанию собственных возможностей, проектирование положительного образа будущего, на повышение ресурсов психологического противостояния негативным факторам среды.

Общая характеристика программы

В ходе реализации Программы ведущими являются следующие методы работы с детьми:

- Личностно-направленные, когда содержание становится актуальным для каждого ребенка;
- Стимулирующие, когда через диалог поддерживается свобода высказывания, что способствует раскованности, пробуждение у детей интереса к нравственным проблемам и созданию общественного мнения;
- Развивающие нравственное сознание;
- Активизирующие, пробуждающие творческие способности личности, его эмоциональную сферу.
- Проектирование позитивных жизненных целей.
- Формирование мотивации и способности к их достижению.
- Осознание ценности и уникальности собственной личности.

- Овладение навыками конструктивного общения со сверстниками (умением договариваться, уступать, сделать вклад в общее дело, признавать успехи других, обосновывать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром).
- Повышение ответственности подростков за собственные поступки.
- Раскрытие творческого потенциала подростков и актуализация стремления к его реализации.
- Формирование установки на здоровый образ жизни.

Взаимосвязь с программой воспитания:

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания в ООП НОО МБОУ СОШ № 5. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- возможности комплектования разновозрастных групп для организации проектно-исследовательской деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в примерной программе воспитания);
- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на социальную значимость реализуемой ими деятельности, интерактивных форм занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей.

Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами программы.

В воспитании обучающихся подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре жизни в человека и источнику его счастья;
- к труду как к основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионально самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальным ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которой дают ему чтение, музыка, искусство, театр творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувство одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 5 - программа предназначена для обучающихся 1–4-х классов. Занятия проводятся 1 раз в месяц в каждом классе. Общее кол-во часов в год - 4 часа. Работа проводится в форме аудиторных (теоретических) и внеаудиторных (практических) занятий.

Часы программы могут быть реализованы:

- ✓ в течение учебной недели;
- ✓ в период каникул;
- ✓ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Возраст детей, которым адресована программа 7-10 лет.

Программа учитывает особенности обучения детей младшего возраста их психологические особенности. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме игр, викторин, тестов.

Формы проведения занятий учебного курса:

- ✓ беседы;
- ✓ практические занятия с элементами игр и игровых элементов, дидактических и раздаточных материалов, сказок;
- ✓ анализ и просмотр текстов;

Форма организации работы по программе в основном-коллективное, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

Основной формат профилактических занятий - интерактивный, что позволяет:

- строить обучение не только путем информирования, а с помощью эмоционального вовлечения обучающихся, что создает условия для изменения установок и мировоззрения учащихся;
- создавать в ходе занятия условия для получения обучающимися личного опыта, позволяющего сделать собственные выводы в пользу адаптивного поведения;
- проходить обучение в нетрадиционной форме, с использованием современных технических средств и общения в игровом и тренинговом формате, что создает у учащихся дополнительную мотивацию;
- построить программу с учетом основных возрастных социально-психологических особенностей детей и подростков.

Программа рассчитана на занятия в оборудованном кабинете, где имеются компьютеры, проекторы, флипчарты, психологический инструментарий для проведения игр.

1. Цель и задачи программы

Целью программы является:

- ✓ формирование навыков адаптивного поведения обучающихся для профилактики у них суицидальных намерений;
- ✓ формирование у детей ценности собственной жизни.

Задачи программы:

- ✓ обучающие – развитие познавательного интереса к своей личности, развитие мотивации и постановки жизненных целей. Развить способность осознавать и понимать свои эмоции
- ✓ воспитательные - формирование общественной активности личности, представлений об эстетических идеалах и ценностях.
- ✓ развивающие – развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, управление своими эмоциями, целеполагание, мотивация к учебе, ценностные ориентации. Формирование толерантности, подготовка обучающихся к бесконфликтному, конструктивному взаимодействию с другими людьми. Создание условий для развития личности, для вхождения ее в гражданское правовое общество через становление отношений к окружающему миру и к себе в нем.

2. Планируемые результаты освоения программы

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

первый – основная функция – познавательная.

- самоанализ (способность понимать свои чувства и то, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих);

- ассертивность (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей);
- положительная самооценка (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно);
- независимость (способность самостоятельно принимать решения и контролировать себя)
- самореализация (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал);
- оптимизм (энтузиазм в любом виде деятельности, умение видеть светлую сторону во всем);
- толерантность к стрессу (способность противостоять стрессовым ситуациям без симптомов физического или эмоционального напряжения);
- контроль импульсивности (умение устоять перед побуждением действовать на волне эмоций);
- решение проблем (способность выявлять и находить пути решения, способность концентрироваться и сосредотачиваться).

второй – основная функция – формирование личностного отношения.

- эмпатия (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства);
- гибкость поведения (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).
- получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

третий – основная функция – деятельность.

- социальная ответственность (способность к взаимовыгодному сотрудничеству, включающая в себя совесть, нравственность и заботу о ближнем);
- межличностные отношения (способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах);
- получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Планируемые результаты формируемые и совершенствуемые УУД при реализации программы внеурочной деятельности кружка «Я в мире... Мир во мне...»:

Личностные результаты: формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта; развитие осознания и понимания собственных эмоций и эмоций окружающих; сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

Метапредметные результаты: развитие способности к эмпатии, пониманию своих переживаний, и состояний других людей; обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будет формироваться способность контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся получают знания об основных категориях и понятиях этики, основных положительно нравственных качествах человека. Освоят общие понятия гражданско-правового сознания.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будет формироваться умение учитывать позицию собеседника (партнера), организовать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать содержание и условия деятельности в сообщениях.

Предметные результаты: развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния, профилактика переутомления и снижения работо-

способности; повышение стрессоустойчивости во время интеллектуальных испытаний. Формирование у детей ценности собственной жизни.

3. Содержание кружка внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание раздела</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации внеурочной деятельности</i>
Эмоциональный интеллект. Формирование навыка невербального выражения различных эмоций. Развитие умения определять эмоции у других людей. Расширение репертуара знакомых чувств и эмоций. Формирование умения определять свои чувства и эмоции по зонам позитивные, негативные, амбивалентные. Установление связи эмоциональных переживаний и телесных проявлений. Знакомство с техниками регуляции эмоций. Формирование умения определять собственные переживания и возвращаться в продуктивное состояние.	Игровая деятельность. Познавательная деятельность	Познавательные и дидактические игры, упражнения.
Ценностные ориентации. Определение собственных ценностей. Развитие способности ориентироваться в спектре возможных ценностей.	Игровая деятельность. Познавательная деятельность	Познавательные и дидактические игры, упражнения. Мини лекция
Личные границы. Диагностика представлений учащихся по основным понятиям занятия. Формирование представлений об основных понятиях по тематике занятия. Формирование личных границ, исследование личного пространства, взаимодействия с другими. Предоставление практического материала для работы. Закрепление представления о своих личных границах (визуализация их в виде карты)	Игровая деятельность. Познавательная деятельность	Игра «Пианино» Интерактивная мини-лекция. Работа с плакатом «Зоны регуляции эмоций»
Взаимодействие с миром других людей. Исследование барьеров общения, факторов, искажающих коммуникацию. Знакомство с понятиями открытой и закрытой коммуникации. Знакомство со шкалой открытости в коммуникациях. Отработка навыка формулирования открытого и закрытого послания, распознавания типа коммуникации. Интегрирующие задание на понимание особенностей коммуникаций внутри класса.	Игровая деятельность. Познавательная деятельность	Упражнения, мини лекции, рефлексия.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием форм и видов контроля

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

Интерактивные занятия для обучающихся 1-4 классов.

<i>Тематический план</i>				
<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели, задачи</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Используемые методы</i>
I раздел – « ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ»				
1	«МЫ КОМАНДА»	- Знакомство с понятием команда - Способствование осознанию важности командной работы. - Сплочение класса, командообразование.	- Бриф-опрос «Команда» - Тематический разогрев. - Игра «Пианино» - Упражнение «Монстро-автомобиль» - Резюме занятия.	Вопросы для бриф опроса, листы флипчарта, маркеры, доска, мел. Листы А4 на каждого участника, фломастеры, лист ватмана, клей или скотч.

2	«Я И МОИ ДРУЗЬЯ»	• Развитие межличностной коммуникации • Развитие сочувствия, сопереживание эмпатии. • Развитие навыков позитивной коммуникации. • Формирование понятий «Дружба», «настоящий друг» • Сплочение класса.	• Бриф-опрос «Дружба» • Упражнение «Я радуюсь/ Я огорчаюсь» • Мультфильм «Мост» • Упражнение «Лучший друг» • Упражнение «Пять добрых слов»	Файл с мультфильмом. 4 Листа А3, с неоконченными продолжениями, фломастеры. Набор карточек на каждую пару, флипчарт, клеящий карандаш, скотч. Бланк для каждого участника.	
3	«Я И МОИ ЭМОЦИИ»	• Познакомить с понятиями «Настроение» «Эмоции». • Мотивировать детей на изучение собственного эмоционального мира. • Способствовать осознанию детьми собственных эмоций. • Развитие умения у детей выражать свои эмоции. • Познакомить обучающихся с базовыми эмоциями человека. • Научить различать эмоции. • Формировать умения выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния.	• Бриф –опрос «Эмоции». • Список эмоций. • Интерактивная мини лекция. Работа с плакатом «Зоны регуляции эмоций». • Рефлексия.	Флипчарт или доска. Плакат «Зоны регуляции эмоций», карточки с действиями по регуляции эмоций.	
4	«ЦЕННОСТИ: Я, МОЯ СЕМЬЯ, МОИ ДРУЗЬЯ»	• Содействовать формированию ценности собственной жизни и здоровья, ценности своей семьи и своих друзей. • Развить веру в важность себя, своей жизни, своей семьи.	• Бриф опрос: «Ценности» • Рисунок «Я, моя семья, мои друзья» • Кросс – анализ «Откуда берутся ценности» • Резюме занятия.	Вопросы для брифопроса, листы флипчарта, маркеры, доска, мел. Листы А4, фломастеры или карандаши.	
Всего:					4

5. Перечень учебников, литературы и материалов

Используемые для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Психологические игры и занятия с детьми. – М.: АСТ, 2014.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Стихия». Интеллектуальная психологическая игра. – М.: АСТ, 2014.
 - a. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
 - b. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2008.
3. Деклер Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
5. Карпенко К. Олимпиада по психологии / Школьный психолог №11, 2011. – с.8.
6. Колошина Т.Ю., Трус А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
7. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга для продвинутых родителей. – М.: Альпина Паблишер, 2013.

8. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004.
9. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. – 2006. – № 4.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
11. Мои эмоции. Метафорические ассоциативные карты. Методические рекомендации для педагогов-психологов специализированных классов / автор-составитель Н.В.Гетман. – Новосибирск: 2015.
12. Савенков А.И. Психология детской одаренности. – М.: Генезис, 2010.
13. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
14. Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007.
15. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг. – Дубна: Феникс, 2000.
16. Террасье Ж.Ш. Одаренные дети и проблемы раннего развития. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.
17. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
18. Хухлаева О.В. Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога. Лекция. –М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.

Рекомендуемые для детей и родителей:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюцк: ПГУ, 2011.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?». – М.: ЧеРо, Сфера, 2003.

6. Календарное планирование кружка «Я в мире...Мир во мне...» на учебный год (Приложение)