

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Октябрьский сельский лицей  
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора лицея  
от 29 августа 2016 года  
№ 154



Авторская программа внеурочной деятельности  
Мой мир  
учителя начальных классов высшей квалификационной категории  
Туктагуловой Татьяны Николаевны

Направление: социальное  
Срок реализации: четыре года обучения  
Возраст: обучающиеся начальных классов

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры начального образования  
Протокол № 01 от 26.08.16  
Руководитель кафедры А.А. Замалетдинова  
А.А. Замалетдинова

СОГЛАСОВАНО Т.Н. Туктагулова  
зам директора лицея по УВР  
Т.Н. Туктагулова  
«29»августа 2016 год

## Пояснительная записка

### к авторской рабочей программе по внеурочной деятельности «Мой мир») для обучающихся 1-4 классов

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МОУ Октябрьского сельского лицея, программы внеурочной деятельности начального общего образования МОУ Октябрьского сельского лицея, плана внеурочной деятельности МОУ Октябрьского сельского лицея на 2016-2017 учебный год

Учебно-методическое обеспечение курса

Литература:

Вальдес Одриосола М.С. Формирование эмоционально-волевой сферы у школьников с проблемами в развитии средствами арттерапии: Методическое пособие для педагогов; Конспекты занятий

Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога

Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий

Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе

Пилипко Н. В. Приглашение в мир общения. Развивающие занятия по психологии для младших классов. Часть 2

Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения: Развивающие занятия по психологии для младших классов: Ч. 1

Практикум по психологическим играм с детьми и подростками Под редакцией М. Р. Битяновой

Рабочая книга практического психолога

Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет  
Психологические игры, упражнения, сказки

Чистякова М.И. Психогимнастика

«Школьный психолог» - методическая газета для педагогов-психологов.

Интернет ресурсы:

Министерство образования и науки РФ: <http://www.mon.gov.ru/>

Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия: <http://mega.km.ru/>

Коллекция ЦОР <http://school-collection.edu.ru/>

Интернет ресурсы для начальной школы

<http://www.journal.edusite.ru/p84aa1.html>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.-[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

**Федеральные образовательные порталы**

[edu.ru](http://edu.ru) - ресурсы портала для общего образования

[school.edu](http://school.edu) –

Рабочая программа составлена из расчёта:

1 год обучения, 1 класс – Тайна моего «Я» (33 часа, 1 час в неделю)

2 год обучения 2 класс – Работа с самосознанием (34 часа, 1 час в неделю)

3 год обучения 3 класс – Я и другие (34 часа, 1 час в неделю)

4 год обучения 4 класс – Моя семья (34 часа, 1 час в неделю)

Образовательные результаты внеурочной деятельности школьников.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В ходе работы ребята научатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. Они активно овладеют знаниями и умениями, которые впоследствии могут использоваться ими в учёбе и жизни. Могут повысить свою мотивацию, овладеть навыками эмпатии, научиться, лучше понимать окружающих, достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учёбе и поведении, развивать свои способности, уметь противодействовать чужому влиянию, а значит – суметь сохранить своё психологическое здоровье

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>– овладеют знаниями о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- овладеют знаниями о правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;</li> <li>- овладеют знаниями правил общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеют знаниями о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознавать собственную полезность и ценность;</li> <li>- овладеют знаниями основных способов психологического взаимодействия между людьми;</li> <li>- овладеют знаниями приемов повышения собственной самооценки;</li> <li>- осознание своего места в мире и обществе;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-научатся анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научатся работать в группе, в коллективе.</li> <li>- научатся получать удовольствие от процесса познания</li> <li>- научатся преодолевать</li> </ul>

<p>достижении цели</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научатся налаживать контакт с людьми;</li> <li>- уметь соблюдать правила игры и дисциплину;</li> <li>- научатся правильно взаимодействовать с партнерами по команде</li> <li>- научатся выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<p>ля, товарища, родителя и других людей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научатся контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- научатся договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- научатся формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- научатся находить свое место в школьной жизни;</li> </ul>	<p>возникающие в школе трудности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научатся справляться с неудачами;</li> <li>- научатся осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;</li> <li>- научатся взаимодействовать с учителем, сверстниками</li> <li>- научатся адекватно анализировать собственные проблемы;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> <li>- применять знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей;</li> <li>- применять приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;</li> <li>- применять полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;</li> <li>- применять через игровые роли и сказочные</li> </ul>

		образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления
--	--	--

1 класс

Регулятивные УУД:

1. овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
3. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
4. учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя.
2. учиться исследовать свои качества и свои особенности,
3. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.
4. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
2. учиться работать в паре и в группе,
3. выполнять различные роли,
4. слушать и понимать речь других ребят,
5. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

1. учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
2. учиться прогнозировать последствия своих поступков,
3. определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя,
4. учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

#### Познавательные УУД:

1. находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото),
2. делать выводы в результате совместной работы в группе,
3. учиться графически оформлять изучаемый материал,
4. моделировать различные жизненные и учебные ситуации,
5. усваивать разные способы запоминания информации.

#### Коммуникативные УУД:

1. учиться позитивно, проявлять себя в общении,
  2. учиться договариваться и приходить к общему решению,
  3. учиться понимать эмоции и поступки других людей,
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 класс

#### Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
2. извлекать необходимую информацию из текста,
3. определять и формулировать цель в совместной работе,
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,

7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
8. соотносить результат с целью и оценивать его.

#### Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

#### Коммуникативные УУД:

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
2. учиться контролировать свою речь и поступки,
3. учиться толерантному отношению к другому мнению,
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
6. формулировать своё собственное мнение и позицию.
7. учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

#### Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
2. извлекать необходимую информацию из текста,
3. определять и формулировать цель в совместной работе,
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,



- 6 реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
- 7 планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
- 8 соотносить результат с целью и оценивать его.

4 класс

Познавательные УУД:

- 1 планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
- 2 наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
- 3 обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
- 4 учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
- 5 оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
- 6 учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
- 7 находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
- 8 адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

- 1 ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
- 2 учиться контролировать свою речь и поступки,
- 3 учиться толерантному отношению к другому мнению,
- 4 учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
- 5 осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
- 6 формулировать своё собственное мнение и позицию.
- 7 учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

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

**Тайна моего «Я»**

Программа первого года обучения способствует повышению самооценки, самовыражению и развитию оптимизма детей, осознанию своих положительных качеств, проявлению истинных чувств ребёнка, снижению у детей страха перед возможной ошибкой, повышению уверенности в себе, осознанию мотивов своего поведения, осознанию ценности собственного мнения, процесса своего изменения и взросления. Развивать у детей рефлексивную (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения, формировать способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях, формировать у детей доверия к окружающим, предоставить возможность актуализировать свой страх и поговорить о нём, возможность обсудить чужие страхи, проявить реальные чувства

### **1 класс (33 часа)**

«Здравствуй, это Я!» Что я знаю о себе Чувственное восприятие себя Знакомство с чувствами Наблюдаем за чувствами Учимся владеть своими чувствами Застенчивость и неуверенность в себе Обида Страх Злость и агрессия Что делать со злостью и агрессией Чувства людей и их поведение Чувства «полезные» и «вредные» Учимся ответственности за свои чувства Мои трудности В поисках достойных путей выражения чувств Сказка «Страна чувств» Навыки самоконтроля Повышаем самооценку Подводим итоги. Презентация проектов «Здравствуй, это Я!»

**Форма организации** - кружок

**Виды деятельности**

Проблемно ориентированный диалог. Анализ жизненного опыта  
Решение проблемных ситуаций. Драматизация. Рефлексивный анализ. Выполнение проектов

### **Работа с самосознанием**

Программа второго года обучения направлена на развития различных структур самосознания ребёнка. Самосознание - относительно устойчивая, более или менее осознанная структура представлений индивида о самом себе, включающая изначально основы самосознания (притязание на признание

своего «Я», своего имени, своей внутренней психологической сущности и внешних физических данных, притязание на социальное признание, притязание на признание своей сущности как представителя пола); история их развития во времени (прошлое, настоящее, будущее) и существование в социальном пространстве (самость личности, долг перед людьми, прав среди людей). В младшем школьном возрасте наиболее значимым и депривируемыми являются такие звенья самосознания, как осознание имени, притязание на признание и осознание прав и обязанностей.

Учитывая специфику самосознания запущенных младших школьников, необходимо помочь им изменить негативное отношение к себе, выработать уверенность, стремление к успеху.

### **2 класс (34 часа)**

Моё имя Я и мой тёзка. Моё имя в прошлом, настоящем, будущем «Свет мой, зеркальце! Скажи». Особенности моей внешности Гадкий утёнок Мои чувства и желания Мир моих фантазий Повышаем уверенность в себе Моё настроение (ощущение собственной значимости) Негативные переживания. Я больше тебя не боюсь. Позитивное отношение к своему «Я» Мои достоинства Самый – самый. Я - уникален Я горжусь...Позитивное поведение Принимаем верные решения Моё будущее Этот «страшный» взрослый мир Найди себе друзей Родители, дети и их обязанности Я имею право. Ты имеешь право Как поступить Подвижные игры с правилами Я – учитель Контролирую себя сам Подведение итогов Презентация проектов. «Моё будущее»

**Форма организации** - кружок

**Виды деятельности**

Проблемно ориентированный диалог. Анализ жизненного опыта. Ситуации выбора. Анализ жизненного опыта. Ситуации выбора. Решение проблемных ситуаций. Рефлексивный анализ. Игровое экспериментирование. Выполнение проектов

## **Я и другие**

Программа третьего года обучения направлена на улучшение взаимоотношений с окружающими, развитию самоуважения, формированию у обучающихся умения любить окружающих, активизировать доброжелательное отношение к сверстникам, развивать умение сотрудничать. Способствовать уменьшению обидчивости у детей, способствовать развитию у детей самоконтроля в конфликтной ситуации, развитию взаимопонимания между детьми, содействовать формированию доверия, взаимопонимания, эмоциональной децентрации у детей, способствовать развитию понимания других людей и самих себя. Обучать детей умению видеть хорошее в себе и в окружающих. Способствовать формированию у детей позитивного восприятия окружающих

### **3 класс (34 часа)**

Вводное занятие. Будем знакомы Как мы видим друг друга Фотографии друзей. Мой лучший друг Разговор взглядов Почему ты так поступил Культура общения Кто интереснее Формулы правильной речи и уверенного поведения Ваши добрые поступки Будь внимателен Доставляй людям радость добрыми делами Будь всегда вежливым Игры на развитие доброго и внимательного отношения друг к другу в процессе общения Мои сверстники Мальчик и девочка Как наладить контакт Хозяин своего «Я» Не хочу быть плохим Умение владеть собой Сюжетно-ролевые игры по развитию коммуникативных навыков в условиях влияния различной социальной среды Мой день рождения В магазине На улице Правила общения по телефону Я Вам пишу... За столом. Правила хорошего тона Сюжетно-ролевая игра «Ждём гостей» Сюжетно-ролевая игра «Нас пригласили в гости» Защита проектов «Я и другие»

**Форма организации** - кружок

**Виды деятельности**

Проблемно ориентированный диалог. Анализ жизненного опыта. Ситуации выбора. Рефлексивный анализ. Решение проблемных ситуаций. Ситуации

выбора. Решение проблемных ситуаций. Игровое экспериментирование. Анализ жизненного опыта. Рефлексивный анализ. Выполнение проектов

### **Моя семья**

Программа четвертого года обучения направлена на формирование уважения к членам семьи, воспитание семьянина, любящего своих родителей, на формирование у детей понимания сущности основных социальных ролей: дочери, сына, мужа, жены.

#### **4 класс (34 часа)**

Жучка за внуку... бабка за дедку...дедка за репку. Радуга семейной жизни Семейные ценности и традиции Моя семья. Коллаж из имён членов моей семьи Моя родословная Семейные династии, хобби, творчество, отдых Семья и здоровый образ жизни Умение видеть и понимать старших Один ум - хорошо, а два – лучше. Семейный совет Взаимоотношения с родными Уроки мудрости (уважение к старшим) Родители и дети глазами друг друга Дружная семейка Играем вместе с родителями Учимся договариваться Поговорим по душам Планета взаимопонимания Дом наших отношений Защита проектов «Моя семья», «Моя семья в будущем», «Что значит хорошая семья» и др

**Форма организации** - кружок

**Виды деятельности**

Анализ жизненного опыта. Ситуации выбора. Выполнение проектов. Анализ жизненного опыта. Ситуации выбора. Игровое экспериментирование. Проблемно ориентированный диалог. Игровое экспериментирование. Рефлексивный анализ. Выполнение проектов

**Тематическое планирование**

**Тайна моего «Я»**

**1 класс**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	«Здравствуйте, это Я!»	1
2-3	Что я знаю о себе	2

4	Чувственное восприятие себя	1
5-6	Знакомство с чувствами	2
7-9	Наблюдаем за чувствами	3
10-11	Учимся владеть своими чувствами	2
12-13	Застенчивость и неуверенность в себе	2
14	Обида	1
15	Страх	1
16	Злость и агрессия	1
17-18	Что делать со злостью и агрессией	2
19	Чувства людей и их поведение	1
20-22	Чувства «полезные» и «вредные»	3
23	Учимся ответственности за свои чувства	1
24-25	Мои трудности	2
26-27	В поисках достойных путей выражения чувств	2
28	Сказка «Страна чувств»	1
29-30	Навыки самоконтроля	2
31-32	Повышаем самооценку	2
33	Подводим итоги. Презентация проектов «Здравствуйте, это Я!»	1

### Работа с самосознанием

#### 2 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Моё имя	1
2	Я и мой тёзка. Моё имя в прошлом, настоящем, будущем	1
3	«Свет мой, зеркальце! Скажи». Особенности моей внешности	1
4	Гадкий утёнок	1

5-6	Мои чувства и желания	2
7	Мир моих фантазий	1
8-9	Повышаем уверенность в себе	2
10-11	Моё настроение (ощущение собственной значимости)	2
12-14	Негативные переживания. Я больше тебя не боюсь.	3
15-16	Позитивное отношение к своему «Я»	2
17	Мои достоинства	1
18	Самый – самый. Я - уникален	1
19	Я горжусь...	1
20-21	Позитивное поведение	2
22-23	Принимаем верные решения	2
24	Моё будущее	1
25	Этот «страшный» взрослый мир	1
26	Найди себе друзей	1
27	Родители, дети и их обязанности	1
28	Я имею право. Ты имеешь право	1
29	Как поступить	1
30-31	Подвижные игры с правилами	2
32	Я – учитель	1
33	Контролирую себя сам	1
34	Подведение итогов Презентация проектов. «Моё будущее»	1

### Я и другие

### 3 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Будем знакомы	1
2	Как мы видим друг друга	1

3	Фотографии друзей. Мой лучший друг	1
4	Разговор взглядов	1
5	Почему ты так поступил	1
6	Культура общения	1
7	Кто интереснее	1
8	Формулы правильной речи и уверенного поведения	1
9	Ваши добрые поступки	1
10	Будь внимателен	1
11	Доставляй людям радость добрыми делами	1
12	Будь всегда вежливым	1
13-15	Игры на развитие доброго и внимательного отношения друг к другу в процессе общения	3
16	Мои сверстники	1
17	Мальчик и девочка	1
18	Как наладить контакт	1
19	Хозяин своего «Я»	1
20	Не хочу быть плохим	1
21-22	Умение владеть собой	2
23-25	Сюжетно-ролевые игры по развитию коммуникативных навыков в условиях влияния различной социальной среды	3
26	Мой день рождения	1
27	В магазине	1
28	На улице	1
29	Правила общения по телефону	1
30	Я Вам пишу...	1
31	За столом. Правила хорошего тона	1
32	Сюжетно-ролевая игра «Ждём гостей»	1



33	Сюжетно-ролевая игра «Нас пригласили в гости»	1
34	Подведение итогов. Защита проектов «Я и другие»	1

### Моя семья

#### 4 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Жучка за внучку... бабка за дедку...дедка за репку. Радуга семейной жизни	1
2-3	Семейные ценности и традиции	2
4	Моя семья. Коллаж из имён членов моей семьи	1
5-7	Моя родословная	3
8	Семейные династии	1
9	Семейное хобби	1
10	Семейное творчество	1
11	Семейный отдых	1
12-13	Семья и здоровый образ жизни	2
14	Умение видеть и понимать старших	1
15	Один ум - хорошо, а два – лучше. Семейный совет	1
16-17	Взаимоотношения с родными	2
18-19	Уроки мудрости (уважение к старшим)	2
20	Родители и дети глазами друг друга	1
21	Дружная семейка Играем вместе с родителями	1
22-23	Учимся договариваться	2
24-25	Поговорим по душам	2

26-27	Планета взаимопонимания	2
28-29	Дом наших отношений	2
30-34	Подведение итогов. Защита проектов «Моя семья», «Моя семья в будущем», «Что значит хорошая семья» и др	5

МОУ  
Октябрьский  
сельский лицей