

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 г. ТОМСКА

Рассмотрено на заседании
методического
объединения психологов

Протокол № 1 от
29.08.2017 г
руководитель психолог.
службы

_____/

Согласовано на заседании
методического совета
МАОУ СОШ № 40 г. Томска
Протокол № 1 от 30.08.2017

«Утверждаю»
Директор
МАОУ СОШ № 40

/Л. Н. Шальгина/
Приказ № 557-о
от 31.08.2017 г.

Я ПОЗНАЮ МИР

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

Направления «Общеинтеллектуальное»

База реализации:
Обучающиеся 5-х классов

Составитель: Е.Ю. Осипова,
педагог-психолог школы

ТОМСК- 2017 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N19644);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015г., регистрационный № 35915);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 февраля 2016 года, регистрационный № 40937);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 февраля 2016 года, регистрационный № 41020);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (вместе с «СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») зарегистрировано

в Минюсте России 14.08.2015 N 38528;

- письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2015 № 08-1228 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- нормативные правовые акты Департамента общего образования Томской области, регламентирующие деятельность образовательных организаций региона: письмо Департамента общего образования Томской области от 23.05.2016 года N 2001/01-08, «Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2016 - 2017 учебный год, реализующих ФГОС основного общего образования».

Цель программы: создание условий для личностного развития обучающихся и творческого потенциала подростков методом самопознания, приобретения чувства и представления личностной значимости в референтной группе учеников в процессе творческой коммуникации.

Основными задачами курса являются формирование универсальных учебных действий:

- **Личностные универсальные учебные действия** - развитие творческих способностей через рисунок, умения выражать свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды, освобождения от негативных переживаний прошлого. Умение находить смыслы в творческом процессе не только в плане отражения окружающей и социальной действительности, а также моделирование действительности на основе нового опыта и выражения отношения к осознаваемой действительности. Это позволяет ребенку находиться в процессе самопознания и формирования образа мира исходя из ценностно - смысловых ориентаций.

- **Регулятивные универсальные учебные действия** – в процессе творческого самовыражения и коммуникации подросток научается саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Развитие регулятивных способностей личности во многом связаны с умением справляться с жизненными задачами, осознавая полученный опыт, приобретая навыки самовыражения и постепенно научаясь целостно подходить к жизненным ситуациям через понимание ее и умения делать «что-то положительное» для управления данными ситуациями: видеть главное, ставить цели, предлагать пути решения, умение видеть перспективу для дальнейшего развития.

- **Коммуникативные универсальные учебные действия** универсальные учебные действия – для продуктивного творческого процесса важно научиться вербализовать свои чувства, мысли, возникающие в результате рассматривания творческой работы. Формирование компетентности в общении, включая сознательную ориентацию учащихся на позицию других людей как партнеров в

общении и совместной деятельности, умение слушать, вести диалог в соответствии с целями и задачами общения, участвовать в коллективном обсуждении проблем, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками на основе овладения вербальными и невербальными средствами коммуникации, позволяющими осуществлять свободное общение.

- **Познавательные универсальные учебные действия** – в процессе изотерапии важно освоить этап сенсорных, эмоциональных, сознательных переживаний в свободном экспериментировании с художественным материалом (называние цветов, описание пробы осознания чувств, выполнение задания в определенном промежутке времени), что развивает способность управлять процессом познания окружающего мира. Важным умением является умение видеть и замечать в рисунке все видимое, что повышает возможность прикоснуться к личности рисующего - именно эти способности ведут учеников к процессу самопознания и коммуникации.

Ведущая **педагогическая идея**, положенная в основу программы, заключается в создании необходимых условий для развития личностных способностей, творческого потенциала обучающихся и для формирования у них мотивации к самопознанию и развитию готовности и способности к самопознанию, что связано с проявлением интереса к своей личности, ее индивидуальности, неповторимости. Программа основана на важных особенностях подросткового возраста: самопознание – это необходимое условие личностного развития. Обретение положительного опыта переживания собственной личностной ценности, принадлежности к кругу сверстников, в котором ученик может проявлять свои творческие возможности, быть принятым и находиться в коммуникации, проявляя свои чувства, сопереживая и сочувствуя своим сверстникам и партнерам по коммуникации – это главные потребности подросткового возраста.

Содержание, методы и формы обучения.

В процессе курса занятий результативность предполагается проверять с помощью системы диагностических методик: психологических тестов, наблюдения, анкетирования.

Пакет психологических методик:

1. Проективный тест «Несуществующее животное».
2. Листок наблюдений.
3. Цветовой тест «Атмосфера на занятии»
4. Итоговая анкета «Обратная связь».

Содержание программы предусматривает ознакомление обучающихся в доступной форме с основами самопознания чрез творческое самовыражение. Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Творчество является неотъемлемой частью развития ребенка. Часто, взаимодействуя с внешним миром, дети чувствуют свою беспомощность. Рисуя, дети сами формулируют познаваемое, и таким образом обнаруживают свое внутренне знание и путь обращений к нему. Искусство соединяет первичный мир воображения ребенка с актуальным миром, в который он погружается. Рисуя мир, ребенок разыгрывает жизненные ситуации, получая и наслаждение от процесса рисования, и приобретая умения саморегуляции, так как в рисовании, как в игре, ребенок открывает свои истинные чувства и переживания.

Изотерапия – это метод работы средствами изобразительного творчества, рисования направлены на психологическую коррекцию детей с психосоматическими, невротическими нарушениями, с трудностями в обучении и социальной адаптации. Рисование развивает

чувственно - двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. Рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно - образное мышление, связанное, в основном, с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

Будучи напрямую сопряжено с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Изотерапия использует процесс создания изображения в качестве реализации целей. Это не создание произведения искусства, это инструмент для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.

Методы работы – наряду с основным **методом изотерапии** используются и **методы визуализации**, направленные на активизацию образно – чувственного мышления, и **методы самопознания**, направленные на освоение собственных особенностей личности (упражнения на осознание качеств личности, нахождение нового опыта). **Приемы психогимнастики** в начале занятий позволяют снимать эмоциональное напряжение, способствуют раскрепощению личности, повышают настроение. Для развития самосознания учеников на каждом занятии используется **метод рефлексии** для осознания учениками своих мотивов, потребностей, стремлений, желаний и побуждений.

Внеурочная деятельность по программе предполагает фронтальную, индивидуальную и групповую формы обучения. Реализуются индивидуальный, коммуникативный и компетентностный подходы к обучению.

Занятия преимущественно включают теоретическую и практическую части. Теоретическая часть планируется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, с учётом их социокультурного опыта.

При реализации программы обучения используются, дидактические материалы, мультимедийные средства обучения, разнообразные средства наглядности.

Программа рассчитана на учащихся 5-х классов (9 часов), имеет практико - ориентированный характер, так как основное время отведено освоению навыков визуализации, рисования, рассматривания рисунков, вербализации чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы.

Объем 9 ч. (1 час в неделю).

1. Планируемые результаты освоения курса.

-Личностные - развитие позитивной самооценки и самоуважения, готовности открыто выражать свои мысли и чувства, умения находиться в творческом процессе самопознания.

Метапредметные.

-Коммуникативные универсальные учебные действия – повышается статус ребенка в группе сверстников, он более свободно общается, умеет выразить свои мысли и чувства.

-Регулятивные универсальные учебные действия – подросток становится более уверенным, есть видимые изменения в уверенности подростка.

-Познавательные универсальные учебные действия – подросток умеет через рисунок выразить свои потребности, цели, умеет находиться в процессе коммуникации. Ребенок осознает свое «я», разделяет рисунок на верх, низ, середину, что является схематичным представлением мира; умеет говорить о себе; рисует все детали, умеет выстраивать композицию, стремится показать движение. Умеет осуществлять выбор художественных средств, имеет навыки установления логических связей (деталь и общий замысел рисунка, цвет и настроение рисунка), делать сравнения, находить новизну.

В результате реализации данной программы обучающиеся должны:

Знать/понимать:

- чувства самоуважения;
- что такое самопознание;
- процесс коммуникации;
- уверенное поведение;
- работать с рисунком: - разделяет рисунок на верх, низ, середину, что является схематичным представлением мира.

Уметь (быть способными):

- подросток осознает свое «я»;
- умеет открыто говорить о себе, о своих чувствах и эмоциях, впечатлениях;
- рисует все детали, умеет выстраивать композицию, стремится показать движение;
- умеет осуществлять выбор художественных средств,
- имеет навыки установления логических связей (деталь и общий замысел рисунка, цвет и настроение рисунка); делать сравнения;
- находить новизну;
- делать творческое самовыражение через рисунок.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- понимать язык общения в среде сверстников;
- пользоваться навыками уверенного человека;
- делать высказывания о своих эмоциях, впечатлениях, чувствах;
- участвовать в коллективном обсуждении, делать обмен мнениями;
- выражать свое сочувствие, понимание;
- интегрироваться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Обладать в определённой степени следующими качествами личности:

- креативность;
- коммуникабельность;
- доброжелательность;
- познавательная, творческая активность;
- самостоятельность в высказывании своего мнения;
- личностная индивидуальность;
- уважение к себе и другим;
- ответственность.

Формы подведения итогов работы.

Итоговая работа в виде рисунка и обсуждение в виде высказываний своих впечатлений от полученного опыта.

2. Содержание курса.

Содержание курса (перечень основных разделов программы)	Количество часов	Перечень формируемых и развиваемых универсальных действий обучающихся
Знакомство с основным методом творческого самовыражения - изотерапией. Обучение навыкам высказывания о своих впечатлениях. Обучение навыкам самопознания. Психогимнастика.	1-1	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
Самопознание как процесс осознания своих особенностей и связи с окружающим миром в ходе обсуждения творческих работ. Формирование навыков доброжелательности в процессе коммуникации. Психогимнастика.	2-1	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
Обучение навыкам работы со своими чувствами, подавленными эмоциями, забытыми потребностями и желаниями. В ходе коммуникации расширение представления участников о самих себе, укрепление чувства доверия друг к другу. Психогимнастика.	3-1	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные

<p>Творческое самовыражение через краски, цвета, детали, композицию рисунка. Развитие чувства сплоченности в группе, повышение уверенности в себе.</p> <p>Психогимнастика.</p>	4-1	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
<p>Развитие способности осознавать и выражать свои чувства и ощущения, освобождение от неосознаваемых подавленных эмоций через работу с рисунками.</p> <p>Визуализация как способ внутренней работы над своим образом «Я».</p>	5-1	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
<p>Расширение представлений участников о самих себе как о талантливых, уникальных, способных к росту личностях в процессе коммуникации.</p> <p>Как рисунок помогает раскрыть свои творческие способности, уникальность своей личности, быть более свободными и творческими людьми.</p> <p>Психогимнастика.</p>	6-1	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
<p>Повышение компетентности в общении, развитие сензитивности (чувствительности) по отношению к другим людям.</p> <p>Как рисунок помогает нам лучше понять друг друга, выразить себя в общении.</p> <p>Психогимнастика.</p>	7-1	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
<p>Влияние изотерапии на здоровье и развитие человека – цвет, форма, самовыражение, коммуникация.</p> <p>Работа с цветом, формой. Навыки эмпатического слушания в процессе коммуникации и выражения сочувствия, понимания друг друга.</p>	8-1	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
<p>Осмысление и закрепление опыта, полученного в</p>	9- 1	личностные, познавательные, регулятивные,

процессе работы. Итоговая работа. Итоговая рефлексия.		коммуникативные
--	--	-----------------

3. Тематическое планирование.

№ раздела, Темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе, часы		
			Теория	Практика	Контроль
1.	Ориентировочное занятие. «Давайте познакомимся!»	1	1	1	
2.	«Мы общаемся!»	1	1	1	
3.	«Мы доверяем друг другу!»	1	1	1	
4.	«Мы вместе!»	1	1	1	
5.	«Наши чувства и эмоции – наши верные помощники»	1	1	1	
6.	«Мы талантливые, уникальные личности. Мы растем!»	1	1	1	
7.	«Мы умеем общаться!»	1	1	1	
8.	«Мы добрые помощники!»	1	1	1	
9.	Итоговое занятие «Я – уникальная личность!»	1			1

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу
«Я ПОЗНАЮ МИР»**

№ п/п	Дата по плану	Дата фактического проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Тип Занятия	Формы проведения занятия	Виды деятельности обучающихся	Средства наглядности	Примечание
1			Ориентировочное занятие. «Давайте познакомимся!»	1	открытие нового знания	лекция, коммуникативный тренинг	прослушивание микролекции, диагностический рисунок, элементы коммуникативного тренинга, рисование, обсуждение, ознакомление с приемом визуализация и методом рефлексия.	Аудиоматериал	
2			«Мы общаемся!»	1	открытие нового знания и закрепление нового знания	лекция, практическое занятие,	прослушивание микролекции, элементы коммуникативного тренинга, ознакомление с приемом высказывания своего мнения, рисование, обсуждение, визуализация, цветовой диагностический тест, рефлексия.	Аудиоматериал для психогимнастики	

3			«Мы доверяем друг другу!»	1	открытие нового знания и закрепление нового знания	лекция, практическое занятие	прослушивание микролекции, элементы коммуникативного тренинга, обсуждение, визуализация, диагностический тест, рефлексия, рисование, цветовой тест,	Слайды: «Наши эмоции и чувства»	
4			«Мы вместе!»	1	открытие нового знания и закрепление нового знания	лекция, практическое занятие	прослушивание микролекции, элементы коммуникативного тренинга, обсуждение, визуализация, диагностический тест, рефлексия, рисование, цветовой тест,	слайды: «Краски, цвета, детали, композиция в рисунке»	

5			«Наши чувства и эмоции - наши верные помощники»	1	открытие нового знания и закрепление нового знания	лекция, практическое занятие	прослушивание микролекции, элементы коммуникативного тренинга, рисование, обсуждение, визуализация, рефлексия.	просмотр слайд - фильма (с видами природы, зверей, насекомых с музыкальным сопровождением) для отреагирования подавленных эмоций. печатный раздаточный материал для визуализации	
6			«Мы талантливые, уникальные личности. Мы растем!»	1	открытие нового знания и закрепление нового знания	лекция, практическое занятие	прослушивание микролекции, элементы коммуникативного тренинга, рисование в парах, обсуждение, визуализация, рефлексия	Аудиоматериал	

7			«Мы умеем общаться!»	1	открытие нового знания и закрепление нового знания	лекция, практическое занятие	Повышение сензитивности по отношению к другим людям, элементы коммуникативного тренинга, рисование в парах, обсуждение, визуализация, рефлексия Повышение компетентности в общении, развитие сензитивности (чувствительности) по отношению к другим людям.	Аудиоматериал для коммуникативного тренинга и психогимнастики	
8			«Мы добрые помощники!»	1	открытие нового знания и закрепление нового знания	лекция, практическое занятие	Изучение влияние изотерапии на здоровье и развитие человека – цвет, форма, самовыражение, коммуникация. Развитие навыков эмпатического слушания в процессе коммуникации.	Просмотр художественных альбомов	
9			Итоговое занятие «Я - уникальная личность!»	1	обобщение, систематизация и оценка знаний	Практическое занятие	Выступление с итоговой работой, диагностический рисунок, рефлексия.	Аудиоматериал для выступлений.	

Приложение №2

Перечень информационно-методического обеспечения курса.

Печатные пособия:

1.М.Ю. Савченко «Проориентация. Личностное развитие». М.: Вако, 2005, 240с.

2. Психодиагностика: коллекция лучших тестов/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто.
- Ростов н/ Д: Феникс, 2011.-375с.
3. А.Грецов, Т. Бедарева.- 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов.- СПб: Питер, 2009.-272с.
4. Прошицкая Е.Н. выберите профессию: М.:Просвещение, 1991.-144с.
5. Роль интеллектуальных способностей в становлении личности подростка. Л.А. Ясюкова, О.В. Белавина (статья).

Видео-, аудиоматериалы:

1. Слайды: «Мир природы и животных».
2. Аудиодиск «Звуки природы» для выполнения психогимнастики.
3. Слайды: «Наши эмоции и чувства».
4. Слайды: «Краски, цвета, детали, композиция в рисунке»
5. Аудиодиск «Музыка для коммуникативного тренинга»

Оборудование:

Компьютер, проектор, интерактивная доска, карандаши, краски, альбомные листы формата А 4.