

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА  
МБОУ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ООШ"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Россия – мои горизонты»**

для обучающихся 5 класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Серпеева К.А.,  
учитель физической культуры

**Чернопятово 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Россия – мои горизонты» составлена на основании плана внеурочной деятельности социальной направленности обучающихся 5 класса в соответствии нормативной базой ФГОС, с целями и задачами школы.

Программа направлена на развитие и социальное воспитание обучающихся на ступени основного общего образования.

**Цель программы:** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, профориентация.

### **Задачи:**

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

### **Принципы проведения занятий.**

- Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Занятие состоит из нескольких «традиционных» частей:

*Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

*Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка.

*Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы и обсуждение основных моментов занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры ( коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)
- психогимнастика
- рисуночные методы
- техники и приёмы саморегуляции
- беседы и др.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание носят

ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу. Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

***Предполагаемые результаты программы:***

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.
4. Развитие детей, формирование УУД.

***Структура занятий***

1. создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем.
4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Программа направлена на системный подход к формированию гражданской позиции школьника, создание условий для его самопознания и самовоспитания. При этом важно использовать педагогический потенциал социального окружения, помочь учащимся освоить общественно-исторический опыт путём вхождения в социальную среду, выработать свой индивидуальный опыт жизнедеятельности.

На реализацию программы:

в 5-х классах отводится 34 часа из расчёта 1 часа в неделю;

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Рабочая программа предназначена и для организации учебно-образовательного процесса обучающихся с задержкой психического развития, для которых осуществляется коррекционная работа при изучении предметов учебного

плана и на специальных коррекционно-развивающих занятиях с целью коррекции дефектов психофизического развития и оказания помощи в освоении учебного материала.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 класс

№ п/п	Название раздела и темы урока	Кол-во часов изучения раздела и темы урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Беседа «Кто я? Какой я?»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
2	Мое хобби.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
3	Мой распорядок дня	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
4	Поговорим о дружбе и друзьях. Я и мои друзья.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
5	Уроки вежливости	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
6	Правила счастливого человека. Заповеди человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
7	«Можно» и «нельзя» в жизни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
8	Забота о родителях – дело совести каждого.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
9	Я мечтаю...	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
10	Кем я хочу стать	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
11	Что значит быть хорошим сыном и хорошей дочерью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
12	Что такое одиночество?	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
13	Я и мое детство	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
14	Настроение	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
15	Нравственное и безнравственное поведение	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
16	Семейные традиции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>

17	Мои семейные обязанности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
18	Мои сильные стороны	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
19	Как достичь цели. Я творец своей жизни	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
20	Какие бывают эмоции? Как узнать эмоцию?	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
21	Мы в ответе за тех, кого приручили.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
22	«Берегите природу!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
23	Я - житель планеты Земля.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
24	В мире книг.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
25	Обида. Злость. Агрессия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
26	Воображение и творческие способности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
27	Настроение	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
28	Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
29	Темперамент	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
30	Стресс. Как с ним справиться?	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
31	Общение. Разнообразные средства общения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
32	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
33	Я в мире профессий	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>
34	Влияние новых технологий на наше общение	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/5/6/">https://resh.edu.ru/subject/5/6/</a>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА"**, Сидоренко Ирина Григорьевна, Исполняющий обязанности директора

**03.09.24** 18:42  
(MSK)

Сертификат 3953D3E21463AF439DC133801D40545D