

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТА  
на заседании кафедры историко-  
культурологического и социально-  
экономического образования  
Протокол № 1  
от 27 августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 С. В. Винтер  
27 августа 2026 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Мир во мне, мир вокруг меня»**

**для основного общего образования**

**Срок освоения программы: 1 год (5 класс), 1 год (6 класс)**

Составители:  
Лескова Дарья Сергеевна,  
педагог-психолог

Новосибирск  
2026 г.

Курс внеурочной деятельности «Мир во мне, мир вокруг меня» составлен на основе программ Колмогоровой Л.С. «Человековедение» М.:«Генезис», 1997, Колмогоровой Л.С., Григорьевской Н.Н., Модиной И.А «Человекознание: курс психологии с элементами этики и валеологии». - М.:«Генезис», 1998 , Крюковой С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей школьного возраста. М.:Генезис,2000.

Программы допущены Министерством Образования РФ для общеобразовательной школы.)

Данный курс предназначен для реализации духовно-нравственного направления внеурочной деятельности учащихся средней школы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Общее количество часов определено учебным планом гимназии.

5 класс -34 часов

6 класс – 34 часов

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Мир во мне, мир вокруг меня»  
5,6 класс.**

***Пояснительная записка.***

" Мир во мне, мир вокруг меня" - интегрированный курс для средней школы, объединяющий в себе, психологический, валеологический, этический аспекты.

Рабочая программа «Мир во мне , мир вокруг меня» разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании» РФ, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Концепции УМК «Перспектива», с учетом методических разработок издательства «Просвещение» и опыта реализации воспитательной, социальной и психолого-педагогической работы гимназии №7 «Сибирская».

Программа курса предназначена для реализации духовно-нравственного направления внеурочной деятельности учащихся 5,6 классов. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) основная образовательная программа реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность.

Внеурочная деятельность в рамках реализации ФГОС ООО - это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Внеурочная деятельность  
позволяет решить ряд очень важных задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в среднем звене;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития ребенка;

- учесть возрастные и индивидуальные особенности детей

Программа курса " Мир во мне, мир вокруг меня" включена в систему внеурочной деятельности в 5,6 классах гимназии, реализующих основную образовательную программу.

Программа имеет, практическую направленность, т.к. реализует идеи подготовки ребенка к жизни взаимоотношениям и взаимодействию с окружающими людьми, самопознания, самоорганизации и самосовершенствования, стремления к общечеловеческим идеалам и ценностям, здоровому образу жизни.

. Программа может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов параллели

Этот курс интегрированный, что соответствует идеям возрастов, особенностям учебной и других видов деятельности, значимых для младших подростков, картины мира и образа «Я» детей.

### ***Цель программы:***

Духовно-нравственное развитие ребенка, воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России.

Программа «Мир во мне, мир вокруг меня» направлена на построение образа «Я», которое включает в себя самопознание, саморазвитие и самооценку, формирование гражданской идентичности личности, принятие и осмысление нравственных и культурных ценностей, правил взаимодействия с окружающим миром.

### ***Задачи программы:***

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, соотносящиеся с нравственными и духовными ценностями;
- сформировать представление о нравственных, духовных ценностях;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры психологического здоровья;
- сформировать умение отвечать за свои поступки;
- сформировать уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- научить устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- сформировать навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов;
- сформировать элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);
- сформировать элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей.

При организации внеурочной деятельности школьников учитываются три уровня результатов:

• Первый уровень. Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

• Второй уровень 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. Получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Данная программа ориентирована на достижение учащимися 5 классов результатов всех уровней.

### ***Результаты программы:***

#### **Личностные:**

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире (адаптация – ключевой механизм сохранения и укрепления здоровья);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств как фактор защиты от деструктивных социальных, психологических и информационных воздействий средств массовой коммуникации);
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### **Предметные:**

- знания, нормы, правила, определяемые как грамотность (этическая, психологическая, валеологическая), адекватные современной науке представления о человеке, его сущности, внутреннем мире, возможностях развития;
- соотнесение своего поведения и поведения других людей с нормативами и образцами, представленными в культуре, следование им в жизни, овладение способами деятельности.

#### **Метапредметные:**

- способность целеполагания;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- освоение начальных форм познавательной и личностной деятельности;
- развитие способности, умений и навыков критического мышления;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества .

### ***Формы и методы работы***

Использование разнообразных форм и методов работы с учащимися основано на следующих принципах:

Деятельность учащихся на репродуктивном и творческом уровнях, повышение роли самостоятельного поиска решения проблемы.

Сочетание обучающего, воспитывающего, развивающего эффектов.

Сотрудничество и взаимодействие учащихся со взрослыми и одноклассниками, подключение родителей к образовательному процессу.

Взаимообучение в процессе поиска, обсуждения, использования информации из широкого круга источников.

Активизация эмоционально-личностного отношения к изучаемому материалу.

Презентация результатов и способов деятельности в различных формах.

Равноправный диалог, дискуссия, в которых педагог занимает партнерскую позицию.

Программа «Мир во мне и мир вокруг меня» реализуется в форме занятий, экскурсий, творческих проектов.

Основными формами и методами работы с детьми с учетом возрастных особенностей являются:

- групповая дискуссия, беседа;
- анализ конкретных жизненных ситуаций, решение задач, психологический, этический анализ текстов, фильмов;
- творческие, индивидуальные и коллективные задания,
- проблемные ситуации, элементы эксперимента;
- социально-психологический тренинг;
- игры (имитационные, драматизации) и упражнения;
- наблюдение и самонаблюдение.

#### ***Основные принципы программы:***

- диалогичность - как условие реализации субъект-субъектных отношений;
- природосообразность – согласованность с законами развития природы и человека, воспитание ребенка сообразно полу и возрасту, формирование ответственности за развитие;
- культуросообразность – основа на общечеловеческих и культурных ценностях, в соответствии с ценностями и нормами, особенностями и традициями национальных культур;
- коллективность – опыт жизни в обществе, опыт понимания и взаимопонимания, условия формирования самосознания (самопознания, самоопределения и самореализации);
- патриотическая направленность – обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, Российской историей и культурой.

#### ***Основные черты предлагаемой программы:***

Программа нацелена на становление у учащихся, в соответствии с возрастными особенностями, основ нравственной, психологической, валеологической культуры.

Программа построена с позиций развивающего обучения. Она решает ряд задач начального образования: формирует основные компоненты учебной деятельности, обобщенные приемы и способы коммуникативной, познавательной, и др. видов деятельности, развивает рефлексивность, произвольность психологических процессов и деятельности, позитивные самоотношение и самооценку, нравственные качества личности.

Программа имеет практическую направленность. Основным критерием отбора содержания является полезность изучаемого материала с точки зрения жизненных задач, которые встают сейчас или будут актуальны в недалеком будущем

Программа, предполагает учет потребностей и запросов учащихся, поэтому последовательность, тем и время изучения (в часах) могут быть вариативными.

Программа предполагает обогащение личного опыта ребенка (чувственного, практического) и создание "зон ближайшего развития", в соответствии со способностями и интересами.

Предполагаемые формы контроля и диагностики достижений учащихся: критериально-ориентированные и др. тесты, творческие задания, словарная работа, психологические, валеологические и этические задачи. По отдельным темам даются творческие задания, которые могут выполняться совместно с родителями. Отметки по этому курсу не ставятся.

***В результате освоения программы учащиеся должны:***

знать/понимать:

- иметь представление о внутреннем мире человека (духовно-нравственная, эмоционально-волевая, познавательная сферы);
- иметь представление о своем месте в окружающем мире (природе, социуме, времени);
- сущность понятий: внимание, вежливость, воображение, добродружба, друг, знание, здоровье, игра, привычка, семья, справедливость, общение, ощущение, память, поведение, поступок, уважение, фантазия, человек, чувство, эмоция.
- понятие об основных психических процессах (внимание, память, мышление, воображение)
- нравственные нормы поведения;
- элементарные знания и понятия о своем организме;
- представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- правила поведения в различных ситуациях: в школе, в магазине, на улице, в транспорте и др.;

уметь:

- анализировать и оценивать свои личностные качества, способности и возможности;
- осуществлять эффективную коммуникацию;
- уметь анализировать поступки свои и других людей, давать оценку этим поступкам;
- анализировать и давать оценку поведению с точки зрения эталонов и образцов, представленных в культуре;
- осуществлять различные коммуникативные модели поведения, общения и взаимодействия с людьми в разных жизненных ситуациях;
- адекватно отвечать на просьбы, чувства, приветствия, замечания, возражения, отвержения и т.д.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- осмысления общечеловеческих ценностей и выработки личного отношения к ним, выработки собственной внутренней позиции, собственных ценностных ориентаций;
- формирования устойчивых форм поведения в соответствии с усвоенными образцами и эталонами;
- устойчивых навыков познавательной, учебной, коммуникативной, игровой, гигиенической и др. видов деятельности;
- защиты здоровья и жизни в неблагоприятных или угрожающих безопасности человека ситуациях;

### **Методическое обеспечение:**

1. Колмогорова Л.С., Григорьевская Н.Н., Модина И.А. Человечествоведение: курс психологии с элементами этики и валеологии. Учебно-методическое пособие – М.: Генезис, 1998.
2. Колмогорова Л.С., Грязнова Н.С. Альбом моих успехов. Рабочая тетрадь по курсу «Человечествоведение» – М.: Генезис, 1998.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей школьного возраста. Практическое пособие. М.: Генезис, 2000.

### **Дополнительная литература:**

1. Богуславская Н.И. Веселый этикет (развитие коммуникативных способностей ребенка) – Екатеринбург : «АРД ЛТД», 1998.
2. Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья - М: Педагогическое общество России, 2000.
3. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль : Академия развития, 1997.
4. Николаева, С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками. Учеб.- метод. пособие - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. Никольская И., Бардиер Г. Что касается меня... - С-Пб. Рига, 1997.
6. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. - СПб. : Речь, 2007.
7. Практика сказкотерапии . Под ред. Н.А. Сакович. - СПб. : 2007.

### **Учебно-тематический план**

#### **5 класс**

| № | Тема                                            | Содержание                                                                                                                                                                       | Кол-во часов | Формы проведения занятий                              |
|---|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | Я – пятиклассник<br>Вводное занятие. Я - ученик | Моя страна. Моя малая родина. Моя школа Чему я научился. Спасибо начальной школе за...                                                                                           | 2            | Беседа с игровыми элементами                          |
| 2 | Кто рядом со мной                               | Моя семья. Мои друзья, мои одноклассники. Коллектив и личность                                                                                                                   | 4            | Беседа с игровыми элементами                          |
| 3 | Настоящая дружба                                | Один друг или много? Как сохранить дружбу. Настоящая и мнимая дружба. Дружба и товарищество. Какой я друг.                                                                       | 4            | Беседа с игровыми элементами.<br>Практическое задание |
| 4 | Моя семья. Создаем генеалогическое древо.       | Семья, другие родственники. Семейное древо. Моя родословная. Отношения в семье. Забота о близких. Мои обязанности в семье. Уважение к старшим. Дружба, любовь, нежность в семье. | 4            | Беседа с игровыми элементами.<br>Творческое задание   |
| 5 | Как развивать память                            | Основные приемы мнемотехники.                                                                                                                                                    | 4            | Беседа с игровыми элементами.<br>Тренинг              |
| 6 | Великая сила мысли                              | Что такое рассуждение,                                                                                                                                                           | 2            | Беседа с                                              |

|    |                                   |                                                                                                                                                                                            |         |                                                                 |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|
|    |                                   | доказательство, задача, вывод?<br>Причина и следствие. Учимся задавать вопросы и отвечать на них.                                                                                          |         | игровыми элементами.<br>Тренинг                                 |
| 7  | Слово о словах                    | Богатство родного языка. Слово в общении. Умение вести диалог, монолог.                                                                                                                    | 2       | Беседа с игровыми элементами.<br>Тренинг                        |
| 8  | Решение нестандартных задач       | Творческое мышление. Решение творческих задач. Нестандартные приемы.                                                                                                                       | 6       | Беседа с игровыми элементами.<br>Практическое задание           |
| 9  | Моральные дилеммы. Как поступать? | Ситуации выбора. По долгу и по совести. Намерение и поступок. Хорошие и плохие поступки - как их отличить?                                                                                 | 4       | Беседа с игровыми элементами.<br>Практическое задание           |
| 10 | Что такое саморазвитие.           | Развитие и саморазвитие. Самообразование. Словарь качеств человека, черт характера: их значение, описание. Пословицы, поговорки, жизненные и литературные примеры черт характера человека. | 2       | Беседа с игровыми элементами.<br>Тренинг.<br>Творческое задание |
|    |                                   |                                                                                                                                                                                            | 34 часа |                                                                 |

### Учебно-тематический план 6 класс

| № | Тема                                             | Содержание                                                                                                                                  | Кол-во часов | Формы проведения занятий                              |
|---|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | Я – шестиклассник<br>Вводное занятие. Я - ученик | Моя страна. Моя малая родина. Моя школа. Чему я научился. Чему я хочу научиться                                                             | 2            | Беседа с игровыми элементами                          |
| 2 | Кто рядом со мной                                | Коллектив и личность. Я и мой класс. Индивидуальность человека                                                                              | 4            | Беседа с игровыми элементами                          |
| 3 | Друг или приятель                                | Как научиться дружить. Как сохранить дружбу. Настоящая и мнимая дружба. Что делать если конфликт с другом. Какой я друг.                    | 4            | Беседа с игровыми элементами.<br>Практическое задание |
| 4 | Моя семья.                                       | Традиции семьи. Отношения в семье. Забота о близких. Мои обязанности в семье. Уважение к старшим. Как добиться взаимопонимания с родителями | 4            | Беседа с игровыми элементами.<br>Творческое задание   |
| 5 | Продуктивное                                     | Развитие разных видов памяти.                                                                                                               | 4            | Беседа с                                              |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                            |         |                                                                 |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|
|    | запоминание – ключ к успешной учебе | Способы и приемы, игровые техники.                                                                                                                                                         |         | игровыми элементами.<br>Тренинг                                 |
| 6  | Мысль, следовательно существую.     | Что такое рассуждение, доказательство, задача, вывод? Причина и следствие. Учимся задавать вопросы и отвечать на них.                                                                      | 2       | Беседа с игровыми элементами.<br>Тренинг                        |
| 7  | Великая сила общения.               | Слово в общении. Умение вести диалог, монолог. Как сделать так, чтобы тебя понимали                                                                                                        | 2       | Беседа с игровыми элементами.<br>Тренинг                        |
| 8  | Решение нестандартных задач         | Творческое мышление. Решение творческих задач. Нестандартные приемы.                                                                                                                       | 6       | Беседа с игровыми элементами.<br>Практическое задание           |
| 9  | Моральный выбор человека            | По долгу и по совести. Намерение и поступок. Хорошие и плохие поступки - как их отличить? Как поступать в кризисных ситуациях                                                              | 4       | Беседа с игровыми элементами.<br>Практическое задание           |
| 10 | Что такое саморазвитие.             | Развитие и саморазвитие. Самообразование. Словарь качеств человека, черт характера: их значение, описание. Пословицы, поговорки, жизненные и литературные примеры черт характера человека. | 2       | Беседа с игровыми элементами.<br>Тренинг.<br>Творческое задание |
|    |                                     |                                                                                                                                                                                            | 34 часа |                                                                 |