

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №6 имени Героя Советского Союза В. Н. Банцекина городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА

На заседании МО
учителей гуманитарного цикла
Протокол № 1
от «27» августа 2020 г.

ПРОВЕРЕНА

Зам. директора по УВР
_____ О.Е.Панкратова
«27» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
ГБОУ СОШ № 6 г.о.Сызрань
_____ С.В.Жукова
Приказ № 332-од
от «28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Познай себя

5-9 класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности на уровне основного общего образования составлена на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. и авторской программы А.В. Микляевой «Я - подросток», плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №6 г.о.Сызрань.

Курс «Познай себя» изучается в 5-9 классах по 1 часу в неделю.

Всего за год 34 часа.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предназначена для организации внеурочной деятельности школьников по научно-познавательному направлению и направлена на формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, повышению уровня мотивации к обучению и познанию, ценностного отношения к знаниям, а также для коррекции развития познавательных сфер деятельности школьников.

Цель программы: оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачи программы:

- побуждение учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;
- ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- выявление интересов, склонностей, способностей подростка;
- формирование адекватной самооценки и правильного отношения к себе;
- осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;
- приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса.

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

Планируемые результаты:

Учащиеся научатся:

1. Внимательно выполнять задания не отвлекаясь до 15 мин.; находить 5-6 отличий между предметами; удерживать в поле зрения 6-8 предметов; выполнять самостоятельно задания по образцу; копировать узор.
2. Память – запоминать до 10 картинок; рассказывать по памятке из 3-4 предложений.
3. Мышление – определять последовательность событий, складывать разрезную картинку из 8-10 частей; находить и объяснять несоответствие на рисунках; находить и объяснять отличия между предметами; находить среди предметов лишний, объяснять свой выбор.
4. Воображение – составлять вымышленный рассказик, небылицу, фантазировать.

Учащиеся получают возможность для дальнейшего развития психических процессов в следующих классах.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации деятельности	Основные виды деятельности
Мой внутренний мир формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей.	Беседы, игры, тренинги, творческие работы..	Игра в парах Тренинг на сплочение группы
Грани разумного развитие различных познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения.	Беседы, игры, тренинги.	Часы общения, беседы Практическое задание в рабочих тетрадях Игровая, Познавательная Тренинг на сплочение группы Просмотр видеоролика. Обсуждение
Учимся общаться Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	Ролевое моделирование ситуаций Дискуссия
Я принимаю решения подготовку детей к самостоятельной жизни, их правильной социализации, воспитание терпимости и уважения к другому человеку, а также помочь детям научиться правильно общаться.	Беседы, игры, тренинги..	Обсуждение. Принятие решений Анализ, синтез

6 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации деятельности	Основные виды деятельности
<p>Я подросток Я - подросток. Что это значит?</p>	<p>Беседы, игры, тренинги, творческие работы..</p>	<p>Игра в парах Тренинг на сплочение группы</p>
<p>Страна чувств и эмоций Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало. Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная- страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват?</p>	<p>Беседы, игры, тренинги.</p>	<p>Часы общения, беседы Практическое задание в рабочих тетрадях Игровая, Познавательная Тренинг на сплочение группы Просмотр видеоролика. Обсуждение</p>
<p>Стресс Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.</p>	<p>Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги</p>	<p>Ролевое моделирование ситуаций Дискуссия</p>
<p>Я принимаю решения Умение принимать решение..</p>	<p>Беседы, игры, тренинги..</p>	<p>Обсуждение. Принятие решений Анализ, синтез</p>
<p>Эмпатия Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я- высказываний». Compliments.</p>	<p>Беседы, дискуссии, игры, тренинги.</p>	<p>Часы общения, беседы Игровая, познавательная, практические занятия</p>
<p>Какой я? Какой я на самом деле</p>	<p>Самоанализ, обсуждение</p>	<p>Анализ, синтез Выполнение практического задания в рабочих тетрадях. Обсуждение. Повторная диагностика</p>
<p>Итоговое занятие Подведение итогов работы за год</p>	<p>Самопрезентация</p>	<p>Обсуждение. Принятие решений</p>

7 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации деятельности	Основные виды деятельности
<p>Я и общество Я - подросток. Что это значит? Права ребенка. Подросток и преступление</p>	Беседы, игры, тренинги, творческие работы..	Игра в парах Тренинг на сплочение группы
<p>Теория общения Умение принимать решение, мое настроение и общение с людьми, Я и моя уличная компания</p>	Беседы, игры, тренинги..	Обсуждение. Принятие решений Анализ, синтез
<p>Факторы, влияющие на здоровье Здоровый образ жизни, Самоконтроль и требовательность к себе, Компьютер-друг или враг</p>	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.	Часы общения, беседы Игровая, познавательная, практические занятия
<p>Основы семейной жизни Роль отца и матери, моя семья</p>	Самоанализ, обсуждение	Анализ, синтез Выполнение практического задания в рабочих тетрадях. Обсуждение. Повторная диагностика
<p>Итоговое занятие Подведение итогов работы за год</p>	Самопрезентация	Обсуждение. Принятие решений

8 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации деятельности	Основные виды деятельности
<i>Человек свободного общества.</i> Основные ценности свободного общества. Понятие свободы. Ответственность и гражданская позиция.	групповое обсуждение проблемы, дискуссия	Игра в парах Тренинг на сплочение группы
<i>Я выбираю.</i> Опыт выбора в конкретных жизненных ситуациях. Предмет выбора. Факторы выбора. Личностная готовность принять ответственность за результаты выбора.	фронтальное обсуждение проблемы выбора работа в парах, по цепочке, беседа	Обсуждение. Принятие решений Анализ, синтез
<i>Я среди людей.</i> Межличностные отношения: возможные проблемы и пути их решения.	«Игра без правил» нарисуй здание», работа в группах, моделирование ситуации	Часы общения, беседы
<i>Моя семья</i> Семья как малая социальная группа. Значение семьи для общества и для человека.	«мозговой штурм», коллективное обсуждение	Анализ, синтез Обсуждение. Повторная диагностика
<i>Мой выбор – моя малая родина.</i> Любовь к Родине и к малой родине. Различные основания патриотизма как ценностной ориентации личности.	проектная деятельность, ролевые игры	Обсуждение. Принятие решений
<i>Моё здоровье.</i> Позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье современного человека.	исследовательская работа учащихся, работа с документами	Игра в парах Тренинг на сплочение группы
<i>Я и политика.</i> Роль политики в жизни каждого человека. Моя гражданская позиция.	организованная дискуссия	Обсуждение. Принятие решений Анализ, синтез
<i>Я и средства массовой информации.</i> Роль информации в современном обществе.	игра «Испорченный телефон»	Часы общения, беседы
<i>Я и закон.</i> Значение права в жизни общества и каждого человека. Право и закон	решение кроссворда, игровое расследование	Обсуждение. Повторная диагностика
<i>Свобода и ответственность – выбор XXI века. На пороге моего выбора...</i>	сочинение-эссе «На пороге выбора»	Обсуждение. Принятие решений

9 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации деятельности	Основные виды деятельности
<p>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. Я повзрослел. Изменения во мне. Символ моего Я. Наедине с собой. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Понятия «уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Звезда самоуважения. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться? Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.</p>	<p>беседа, дискуссия, моделирование и анализ проблемной ситуации, психотехнические упражнения, коммуникативные игры, арттерапия, рефлексия.</p>	<p>проблемно-ценностное общение, игровая деятельность</p>
<p>Конфликты и их роль в усилении Я. Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации. Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба</p>	<p>беседа, дискуссия, моделирование и анализ проблемной ситуации, ролевая игра, арттерапия, развивающее упражнение (коллективная работа), рефлексия</p>	<p>проблемно-ценностное общение, игровая деятельность</p>

<p>участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.</p>		
<p>Ценности и их роль в жизни человека. Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей.</p>	<p>беседа, дискуссия, выходная диагностика, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия.</p>	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.</p>
<p>Ценности и их роль в жизни человека. Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей.</p>	<p>беседа, дискуссия, выходная диагностика, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия</p>	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность</p>
<p>Развитие познавательной сферы. Знакомство с методами тренировки внимания, эффективного запоминания, тренировки мышления. Развитие творческого мышления. Психологическая готовность к экзаменам.</p>	<p>Беседы, дискуссии, игры, тренинги.</p>	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение</p>
<p>Профессиональное самоопределение. Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности. Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития.</p>	<p>беседа, дискуссия, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия</p>	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.</p>

3. Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Раздел 1. «Мой внутренний мир»	10
2	Раздел 2. «Грани разума»	14
3	Раздел 3. «Учимся общаться»	10
		Итого 34 ч.

6 класс

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	
		Всего часов	Из них вне аудитории
1.	Я подросток	1	
2.	Страна чувств и эмоций	17	5
3.	Стресс	3	2
4.	Я принимаю решения	2	
5.	Эмпатия	8	
6.	Какой я?	2	1
7.	Итоговое занятие	1	
	Итого	34	8

7 класс

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	
		Всего часов	Из них вне аудитории
1.	Я и общество	7	
2.	Теория общения	9	5
3.	Факторы, влияющие на здоровье	13	8
4.	Основы семейной жизни	4	
7.	Итоговое занятие	1	
	Итого	34	13

8 класс

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	
		Всего часов	Из них вне аудитории
1.	Человек свободного общества.	2	
2.	Я выбираю.	5	
3.	Я среди людей.	5	
4.	Моя семья	3	
5.	Мой выбор – моя малая родина.	3	
6.	Моё здоровье.	4	
7.	Я и политика.	3	
8.	Я и средства массовой информации.	3	
9.	Я и закон.	3	
10.	Свобода и ответственность – выбор XXI века. На пороге моего выбора...	3	
	Итого	34	

9 класс

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	
		Всего часов	Из них вне аудитории
1.	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	8	
2.	Конфликты и их роль в усилении Я	7	
3.	Ценности и их роль в жизни человека	3	
4.	Развитие познавательной сферы	10	
7.	Профессиональное самоопределение	6	
	Итого	34	