ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕНДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

«ЛАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  классных руководителей  Протокол № \_\_  от «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  МАОУ «Голышмановская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Буяк  «\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_\_\_г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И. Казанцева  Приказ №\_\_\_от «\_\_\_\_» августа 20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Познай себя!»**

**Класс:**  5-10

**Уровень образования**: основное общее образование, среднее общее образование

**Срок реализации программы:** 2020/2021 учебный год

**Количество часов по курсу внеурочной деятельности:** 1 ч./неделю, всего – 34 ч/год

**Рабочую программу составила**: Воронина Лариса Юрьевна

**Год составления:**  май 2020 года

п. Ламенский, 2020

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения курса внеурочной деятельности: личностным, метапредметным, предметным.

Личностные результаты

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
* сформированность мотивации к учению и познанию,

- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;

* социальные компетентности, личностные качества;

Метапредметные результаты

*Регулятивные УУД:*

* осознавать свои личные качества, способности и возможности
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
* адекватно воспринимать оценки учителей
* уметь распознавать чувства других людей
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
* уметь формулировать собственные проблемы

*Коммуникативные УУД:*

* учиться строить взаимоотношения с окружающими
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
* формулировать свое собственное мнение и позицию
* учиться толерантному отношению к другому человеку

Предметные результаты:

В результате изучения курса «Познай себя!» обучающиеся получат следующие знания и умения.

* психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
* психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
* навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
* опыт творческой самодеятельности,
* овладение культурой психической деятельности,
* формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

* дружелюбное отношение к другим людям;
* познавательная, творческая, общественная активность;
* самостоятельность (в принятии решений);
* умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;

**Демонстрация успешности обучающихся:**

* участие в предметных олимпиадах по психологии различных уровней;
* демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
* проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;

**Формы организации занятий**

**Форма** проведения данной программы внеурочной деятельности–занятия с элементамитренинга, игра, практикум.

* Групповые занятия (обучение в сотрудничестве).
* Самостоятельная работа.
* Работа в парах.
* Коллективные обсуждения и дискуссии.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  | | Содержание курса | Форма  организации  занятий | Количество  часов | Форма организации  деятельности учащихся | | Виды  деятельности |
|  | |
|  | |
|  |  | |
| 1. |  | Развитие самопознания и рефлексии | | Аудиторная | 4 | Групповая | Игровая,  познавательная | |
|  |
|  |
|  |
| 2. |  | Обучение навыкам позитивного  общения | | Аудиторная | 4 | Групповая | Игровая,  познавательная | |
|  |
|  |
|  |
| 3. |  | Разрешение проблем общения | | Аудиторная | 3 | Групповая | Игровая,  познавательная,  практические  занятия | |
|  |
|  |
|  |
| 4. |  | Обучение навыкам культуры  поведения | | Аудиторная | 3 | Групповая | Игровая,  познавательная,  практические  занятия | |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  | Введение в мир | Аудиторная | 5 | Групповая | Игровая, |
|  |  | психологии |  |  |  | познавательная |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  | Я – это я | Аудиторная | 5 | Групповая | Игровая, |
|  |  |  |  |  |  | познавательная |
| 3. |  | Я и мой | Аудиторная | 5 | Групповая | Игровая, |
|  |  | внутренний мир |  |  |  | познавательная, |
|  |  |  |  |  |  | практические |
|  |  |  |  |  |  | занятия |
| 4. |  | Я имею право | Аудиторная | 5 | Групповая | Игровая, |
|  |  | чувствовать и |  |  |  | познавательная, |
|  |  | выражать свои |  |  |  | практические |
|  |  | чувства |  |  |  | занятия |
| Итого: | | |  | 34 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | | | | | | | | | | **Кол-во**  **часов** | | **Характеристика основных видов деятельности** | | |
|  | | |
| 1 | **Общение** | | | **в** | | **жизни человека** | | | | | 1 | | Познакомить детей с целями занятий. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Дать первоначальное представление о значении общения | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | в жизни человека. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Принять правила проведения занятий. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Тест-игра «С тобой приятно общаться» | | |
|  |  | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 2 | **Зачем нужно знать себя?** | | | | | | | | | | 1 | | Формирование групповой сплоченности; | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Создать у учеников мотивацию на самопознание. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Упражнение «Цвет настроения». | | |
|  |  | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 3 | **Я глазами других** | | | | | | | | | | 1 | | Формировать способность к самоанализу. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Способствовать возникновению желания | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | самосовершенствоваться. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Развивать способность принимать друг друга. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Игра «Ассоциации» | | |
|  |  | | | | |  | | | | |  | |  | | |
| 4 | **Самооценка** | | | | |  | | | | | 1 | | Дать понятие о самоценности человеческого «Я». | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Закрепить навыки групповой работы. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Дискуссия «Самое-самое» | | |
|  |  | | |  | | | | | | |  | |  | | |
| 5 | **Мои** | | | **внутренние друзья** | | | | | | | 1 | | Познакомить учащихся с эмоциями. | | |
|  | **и мои** | | |  | | **внутренние враги** | | | | |  | | Научить определять эмоциональное состояние других | | |
|  |  | | | | | | | | | |  | | людей. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Тренировать умение владеть своими эмоциями. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Обсуждение понятия «эмоции». | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Упражнение «Угадай эмоцию». | | |
|  |  | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 6 | **Ярмарка достоинств** | | | | | | | | | | 1 | | Закрепить у учащихся навыки самоанализа. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Развить уверенность в себе. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Упражнение «Вверх по радуге» | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | |  | | |
| 7 | **Ищу друга** | | |  | |  | | | | | 1 | | Помочь учащимся в самораскрытии. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Способствовать преодолению барьеров в общении. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Совершенствовать навыки общения. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Объявление «Ищу друга» | | |
|  |  | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 8-9 | **Позитивное общение.** | | | | | | | | | | 2 | | Познакомить учащихся с понятием «конфликт». Выявить | | |
|  | **Почему люди ссорятся?** | | | | | | | | | |  | | особенности поведения в конфликтной ситуации. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Обучить способам выхода из конфликтной ситуации. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Игра «Разожми кулак». Обучение выходу из конфликта | | |
|  |  | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 10- | **Барьеры общения** | | | | | | | | | | 2 | | Дать учащимся представление о вербальных барьерах | | |
| 11 |  | | |  | |  | | | | |  | | общения. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Обучить альтернативным вариантам поведения. | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | Обучить анализу различных состояний. Изучение понятий | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | «сотрудничество», «противостояние», «компромисс», | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | «уступки». | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | |  | | |
| 12 | **Предотвращение** | | | | | |  | | | | 1 | | Выработать у детей умение предотвращать конфликты. | | |
|  | **конфликтов** | | | | | |  | | | |  | | Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Беседа о умениях адекватно воспринимать замечания. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Игра «Перетягивание каната». | | |
|  |  | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 13 | **Учимся слушать друг** | | | | | | | | | | 1 | | Игровая деятельность, направленная на формирование | | |
|  | **друга** | | | | | |  | | | |  | | навыков взаимодействия в группе; | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Тест «Умеете ли вы слушать?» | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Игра «Испорченный телефон». | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |
| 14 | **Уверенное** | | | | | | **и** | | | | 1 | | Игровая деятельность, направленная на осознание своих | | |
|  | **неуверенное** | | | | | |  | | | |  | | качеств и повышение самооценки. | | |
|  | **поведение** | | | | | |  | | | |  | | Дать учащимся понятие о сильной личности. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Выработать навыки уверенного поведения. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Игра «пойми меня». Тест «как я ориентируюсь в разных | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | ситуациях» | | |
| 15 | **Нужна ли агрессия?** | | | | | | | | | | 1 | | Дать учащимся представление об агрессивном поведении | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Выработать приемлемые способы разрядки гнева и | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | агрессии. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Упражнение «Выставка» | | |
| 16 | **Пойми меня** | | | | | |  | | | | 1 | | Формировать у учащихся умение понимать друг друга. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Игровая деятельность, направленная на формирование | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | умений свободно, не боясь неодобрения, высказывать | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | свои мысли. | | |
| 17 | **Мои проблемы** | | | | | |  | | | | 1 | | Познакомить учащихся с термином «проблема». | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Научить осознавать проблемы и их обсуждать. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Отработать навыки решения проблем. Упражнение | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | «Диалог с сами собой». | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |
| 18 | **Обиды** | | | | | |  | | | | 1 | | Объяснить учащимся понятие «обида». Выявить способы | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | борьбы с обидой. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Дидактические игры, способствующие формированию | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | позитивной я-концепции. | | |
| 19 | **Критика** | | | | | |  | | | | 1 | | Познакомить учащихся с понятием «критика». Отработат | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | навыки правильного реагирования на критику. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Дидактические игры, способствующие формированию | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | позитивной Я-концепции. Упражнение с мячом «Что | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | звучит обидно?» | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |
| 20 | **Комплименты** | | | | | | **или** | | | | 1 | | Научить видеть положительные качества у других людей. | | |
|  | **лесть?** | | | | | |  | | | |  | | Познакомить с понятием «комплимент». | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Психологические игры (с последующим обсуждением), | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | способствующие рефлексии эмоциональных состояний | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | и адекватному самовыражению. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |
| 21 | **Груз привычек** | | | | | |  | | | | 1 | | Совершенствовать у учащихся навыки самоанализа. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Продумать способы избавления от вредных привычек. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Просмотр видеофильма. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |
| 22 | **Азбука перемен** | | | | | |  | | | | 1 | | Закрепить у учащихся полученные знания. | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | Помочь участникам поверить в свои силы. Составляем | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | «Азбуку перемен» | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |
| 23 | **Вежливость** | | | | | |  | | | | 1 | | Дать учащимся определение понятия «вежливость». | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | Помочь осмыслить свое отношение к окружающим. | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | Психологические игры, позволяющие подчеркнуть | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | ценность и уникальность внутреннего мира каждого | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | человека Составление кодекса вежливости. | | | | |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  | | | | | |
| 24 | **Культура поведения.** | | | | | | |  | 1 | Формировать у учащихся положительное отношение к | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | этикету и общепринятым нормам поведения. | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | Психологические игры, позволяющие подчеркнуть | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | ценность и уникальность внутреннего мира каждого | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | человека. Сюжетно-ролевая игра «День рождения» | | | | | |
|  |  |  | | | | | | |  |  | | | | | |
| 25 | **Культура** | **поведения.** | | | | | | | 1 | Познакомить учащихся с правилами приветствия. | | | | | |
|  | **Приветствия.** | | | | | | |  |  | Обучить приветствиям. | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  | Психологические игры, позволяющие показать | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | ответственность человека за свои чувства и мысли. | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | Упражнение «Обмен приветствиями». | | | | |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  | | | | | |
| 26 | **Умение вести беседу** | | | | | | |  | 1 | Познакомить учащихся с правилами ведения беседы. | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | Формировать навыки ведения беседы. | | | | |  |
|  |  |  | | | | | |  |  | Психологические игры, позволяющие подчеркнуть | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | научить находить и использовать психологические | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | ресурсы. Игра «Поговорим». | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  |  | | | | | |
| 27 | **Культура** | **поведения.** | | | | | | | 1 | Познакомить участников с правилами ведения разговора | | | | | |
|  | **Телефонный разговор.** | | | | | | | |  | по телефону. | |  | |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  | Формировать навыки ведения беседы по телефону. | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | Обсуждение проблем подростковой дружбы, какими | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | качествами должны обладать друзья. Игра | | | | |  |
|  |  |  | | | | | |  |  | «Поговорим». | |  | |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  |  | | | | | |
| 28 | **Культура** | **поведения.** | | | | | | | 1 | Познакомить учащихся с правилами посещения театра. | | | | | |
|  | **В театре** |  | | | | | |  |  | Игровая деятельность, способствующая развитию | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | социальных и коммуникативных умений, необходимых | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | для установления межличностных отношений друг с | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | другом. Игра «Идем в театр» | | | |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  | | | | | |
| 29 | **Принимаем гостей.** | | | | | | |  | 1 | Познакомить учащихся с правилами приема гостей. | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | Игровая деятельность, направленная на самораскрытие | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | детей и развитие эмпатии. | | | |  |  |
| 30 | **Правила поведения за** | | | | | | | | 1 | Закрепить у учащихся навыки поведения за столом. | | | | | |
|  | **столом. Чаепитие.** | | | | | | |  |  | Игровая деятельность, направленная на самораскрытие | | | | | |
|  |  |  | | | | | |  |  | детей. | |  | |  |  |
| 31 | **Самое** | **важное** | | | | | | **–** | 1 | Мотивировать | | подростков | | к | позитивному |
|  | **захотеть меняться** | | | | | | |  |  | самоизменению. | |  | |  |  |
| 32 | **Агрессия и ее роль в** | | | | | | | | 1 | Помочь подросткам осознать различия между | | | | | |
|  | **жизни человека.** | | | | | | |  |  | агрессией и агрессивностью, | | | |  |  |
|  |  | | | | | | | |  |  | | | | |  |
| 33 | **Агрессия со стороны.**  **Как**  **на**  **нее**  **реагировать?** | | | | | | | | 1 | Научиться контролировать собственное агрессивное  поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других | | | | | |
|  |  | | | | | |
| 34 | **Учимся** | |  | |  | | | | 1 | Научиться контролировать собственное агрессивное | | | | | |
|  | **договариваться.** | | | | | | | |  | поведение и правильно вести себя в ситуации | | | | | |
|  | **Практическое** | | | | | | | |  | проявления агрессии со стороны других | | | | | |
|  | **итоговое занятие.** | | | | | | | |  |  | | | | | |

**ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

**Форма подведения итогов:**

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

После каждого года обучения проводится совместный детско-родительский тренинг.

Лист корректировки рабочей программы

курса внеурочной деятельности «Познай себя»

руководителя внеурочной деятельности Ворониной Л.Ю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |