ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕНДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

«ЛАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании ШМО классных руководителейПротокол № \_\_от «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по ВРМАОУ «Голышмановская СОШ №2»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Буяк«\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_\_\_г.  |  УТВЕРЖДЕНОДиректор МАОУ «Голышмановская СОШ №2»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И. КазанцеваПриказ №\_\_\_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 | Формаорганизациизанятий | Количествочасов | Форма организациидеятельности учащихся | Видыдеятельности |
|  |
|  |
|  |  |
| 1. |  | Развитие самопознания и рефлексии | Аудиторная | 4 | Групповая | Игровая,познавательная |
|  |
|  |
|  |
| 2. |  | Обучение навыкам позитивногообщения | Аудиторная | 4 | Групповая | Игровая,познавательная |
|  |
|  |
|  |
| 3. |  | Разрешение проблем общения | Аудиторная | 3 | Групповая | Игровая,познавательная,практическиезанятия |
|  |
|  |
|  |
| 4. |  | Обучение навыкам культурыповедения | Аудиторная | 3 | Групповая | Игровая,познавательная,практическиезанятия |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 агрессивноеповедение 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 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |