


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования и науки Республики Башкортостан
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Мирный
муниципального района Благоварский район Республики Башкортостан
МОБУ СОШ с.Мирный

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
по учебно-воспитательной
работе
 /Терегулова Г.М./
« 01 » 09 2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОБУ СОШ с. Мирный от
01.09.2023 №167-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Познай себя»
для обучающихся 7 класса

с. Мирный 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Познай себя**» является составной частью образовательной программы Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Средняя общеобразовательная школа с. Мирный реализует основную ее цель: *Создание образовательной среды, способствующей получению обучающимися качественного образования, воспитанию духовно-нравственного, здорового человека, способного к самореализации в условиях современной жизни.*

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Познай себя» проводится 1 раз в неделю по 1 часу. Срок реализации программы – 1 год, рассчитана на 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления

- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема	Программное содержание
Раздел 1 Я и общество (7 ч.)		
1.	«Конвенция о правах ребенка»	Групповая беседа
2.	«Права детей»	Групповая беседа
3.	«Подросток и Закон»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
4.	«Подросток и преступление»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
5.	«Человек – творец своей судьбы»	Работа в круге. Опрос в форме анкетирования
6.	«Уверенность в себе»	Тренинг
7.	«Жизнь – главная ценность человека»	Работа в круге
Раздел 2. Теория общения (9ч.)		
8.	«Мои ценности»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
9.	«Красота и здоровья»	Сочинение-рассуждение
10.	«Возраст, доверие и независимость»	Тренинг
11.	«Мое настроение и общение с людьми»	Сочинение-рассуждение о важности межличностного общения
12.	«Тренинг невербального общения»	Групповая игра
13.	«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, развивать умение вести себя в соответствии с правилами этикета.
14.	«Развлечения в компании»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
15.	«Я и моя уличная компания»	Ситуативный практикум
Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (13 ч.)		
16.	«Самоконтроль и требовательность к себе»	Тренинг
17.	Правила поведения в общественных местах»	Групповая дискуссия
18.	«Вредные привычки»	Видео ролик. Групповая дискуссия
19.	«Сила воли и характер»	Ситуативный практикум
20.	«Компьютер-друг или враг»	Творческое задание
21.	«Алкоголь и алкогольная зависимость»	Познавательная беседа
22.	«Урок – викторина против табака»	Урок-викторина
23.	«Наркотики и закон»	Познавательная беседа
24.	«Профилактика инфекционных заболеваний»	Круглый стол
25.	«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	Ситуативный практикум

26.	«Причины возникновения болезней»	Групповая дискуссия
27.	«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	Познакомить учащихся с видами конфликтов. Научить конструктивным способам разрешения конфликтов.
Раздел 4. Основы семейной жизни (3 ч.)		
28.	«Семья-это»	Познавательная беседа
29.	«Роль отца и матери»	Ситуативный практикум
30.	«Моя семья»	Творческое задание

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

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

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

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.

Формы организации:

тренинги;
дискуссии;
игры;
круглые столы.

Виды деятельности:

познавательные беседы;
деловые игры;
проблемно-ценностное общение;
арт-терапия;
практикумы;
творческие задания;
тестирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Направления работы	Тема	Количество часов
Раздел 1 Я и общество (7 ч.)	Цель: Формирование законопослушного поведения	«Конвенция о правах ребенка»	1
		«Права детей»	1
		«Подросток и Закон»	1
		«Подросток и преступление»	1
		«Человек – творец своей судьбы»	1
		«Уверенность в себе»	1
		«Жизнь – главная ценность человека»	1
Раздел 2. Теория общения (9ч.)	Цель: Развитие коммуникативных навыков.	«Мои ценности»	1
		«Красота и здоровья»	1
		«Возраст, доверие и независимость»	1
		«Мое настроение и общение с людьми»	1
		«Тренинг невербального общения»	1
		«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	1
		«Развлечения в компании»	2
Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (13 ч.)	Цель: Пропаганда здорового образа жизни	«Самоконтроль и требовательность к себе»	1
		Правила поведения в общественных местах»	1
		«Вредные привычки»	1
		«Сила воли и характер»	1
		«Компьютер-друг или враг»	1
		«Алкоголь и алкогольная зависимость»	1
		«Урок – викторина против табака»	2
		«Наркотики и закон»	1
		«Профилактика инфекционных заболеваний»	1
		«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	1

		«Причины возникновения болезней»	1
		«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	1
Раздел 4. Основы семейной жизни (3 ч.)	Цель: Привитие семейных ценностей	«Семья-это»	2
		«Роль отца и матери»	1
		«Моя семья»	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Прим.
		По плану	По факту	
Раздел 1 Я и общество (7 ч.)				
«Конвенция о правах ребенка»	1	6.09		
«Права детей»	1	13.09		
«Подросток и Закон»	1	20.09		
«Подросток и преступление»	1	27.09		
«Человек – творец своей судьбы»	1	4.10		
«Уверенность в себе»	1	18.10		
«Жизнь – главная ценность человека»	1	25.10		
Раздел 2. Теория общения (9ч.)				
«Мои ценности»	1	8.11		
«Красота и здоровья»	1	15.11		
«Возраст, доверие и независимость»	1	22.11		
«Мое настроение и общение с людьми»	1	6.12		
«Тренинг невербального общения»	1	13.12		
«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	1	20.12		
«Развлечения в компании»	1	27.12		
«Развлечения в компании»	1	10.01		
«Я и моя уличная компания»	1	17.01		
Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (13 ч.)				
«Самоконтроль и требовательность к себе»	1	24.01		
Правила поведения в общественных местах»	1	31.01		
«Вредные привычки»	1	7.02		
«Сила воли и характер»	1	14.02		
«Компьютер-друг или враг»	1	21.02		
«Алкоголь и алкогольная зависимость»	1			
«Урок – викторина против табака»	1	28.02		
«Урок – викторина против табака»	1	6.03		
«Наркотики и закон»	1	13.03		
«Профилактика инфекционных заболеваний»	1	20.03		
«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	1	3.04		
«Причины возникновения болезней»	1	17.04		
«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	1	24.04		
Раздел 4. Основы семейной жизни (3 ч.)				
«Семья — это»	1	8.05		
«Роль отца и матери»	1	15.05		
«Моя семья»	1	22.05		

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы

1. Богданова О.С., Калинина О.Д., Рубцова М.Б. Этические беседы с подростками. М., Просвещение, 2007.
2. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. М., Просвещение, 2008.
3. Дорохов А, Это стоит запомнить, М., Детская литература, 2002.
4. Курочкина И.Н. Современный этикет. Калуга, 2003.
5. Николаева Т., Илларионов С. Этикет и мы. М., Советский спорт, 2013.
6. Воспитание культуры поведения учащихся, М., 2006-
7. Справочник, Правила этикета. М., Дельта-леке, 2012.
8. Стернин И.А. Культура общения. Воронеж, 2007г.
9. Стернин И.А. Общение в современном мире. Воронеж, 2002 г.
10. Горелов И.Н. Умеете ли вы общаться? М. 1999 г.
11. Каган М.С. Мир общения. М, 2008 г.
12. Карнеги д. Как завоевать друзей и оказать влияние на людей. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. М, 1999 г.
13. Школа этикета. Екатеринбург, 1998. 10- Энциклопедия этикета. Петербург, 1996. 11. Эстетика поведения. М., Искусство, 1983
14. Технические средства обучения (компьютер, проектор, экран)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972378

Владелец Касимов Салават Маратович

Действителен с 16.05.2023 по 15.05.2024