

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Просвещения Хабаровского края

Управление образования администрации

города Комсомольска - на - Амуре

МОУ СОШ № 62

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Терентьева Н.В
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Терентьева Н.В
приказ №155 от «31» 08
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Школа самопознания»

7 класс

Комсомольск - на- Амуре 2023

Общие сведения

Рабочая программа по элективному курсу «Тропинка к своему Я» составлена на основе следующих нормативно- правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2. 2821-10, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г.
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования;
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- Учебного плана МОУ СОШ № 62 на 2023-2024 учебный год;

На изучение курса по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в 7 классе отводится 35 часов, в 9 классе 35 часов

Рабочая программа рассчитана для обучающихся 9 класса

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

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

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 с указанием форм организации и видов деятельности

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.

Форма занятий

ЗАДАНИЯ Индивидуальная оценка: Тест «Эмоций». Методика исследования самооценки. Тест символического «Я» позиция к ученикам, родителям, учителю. Коллективный результат: Творческий проект

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

№	Дата	Тема занятия	Кол –во часов
Раздел 1 Вводно-мотивационная тема			
		Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	1
1		Я - автор событий в своей жизни.	1
2			
Раздел 2 Общение – это			
3		Общение - это...	1
4		Учимся слушать.	1
5		Техники активного слушания.	1
6		Ораторами не рождаются.	1
7		Язык жестов.	1
8		Детектор лжи.	1
9		Манипуляция.	1
Раздел 3 Характер			
10		Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	1
Раздел 4 Поведение			
11		Что такое поведение	1
Раздел 5 Самооценка			
12		Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	1
13		Поверь в себя.	1
Раздел 6 Эмоции и чувства			
14		Мир эмоций.	1
15		В поисках мирного выражения чувств.	1
Раздел 7 Технология успеха			
16		Выявление лидерских качеств.	1
17		Достижение успеха.	1
18		От самоопределения к самореализации.	1
19		Как правильно писать резюме.	1
20		Психология менеджмента.	1
21		Школа самопрезентации.	1
22		Азбука делового человека.	1
23		Редакция примет на работу.	1
24		Принятие решений.	1
Раздел 8 На пороге взрослой жизни			
25		Прошлое-настоящее-будущее	1
26		На пороге взрослой жизни.	1
Раздел 9 Мир начинается с тебя			
27		Мир начинается с тебя.	2
28		Карта внутренней страны.	1
29		На острове Радости и Успеха.	1
30		На острове Радости и Успеха.	1
31		Сказочными тропами счастья.	1
32		Сказочными тропами счастья. Заключительное занятие.	1
Всего часов:35			

