

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управления образования Администрации г.Новошахтинска
МБОУ СОШ №16

РАССМОТРЕНО

Методический Совет

Протокол №1 от
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Омеляненко Л.А.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Кузьмина Н.А.

Приказ №136

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по духовно- нравственному воспитанию

«Познай себя»

5-8 класс

Количество часов - 1 час в неделю

Учитель - Щуркина Елена Алексеевна

2023-2024 г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Познай себя» для 5-8кл. на 2023-2024 учебный год составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года;
- учебного плана МБОУ СОШ № 16 на 2023-2024 учебный год
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 16 города Новошахтинска .
- программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы)». – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005 г.

Место курса в учебном плане

Внеурочный курс «Познай себя» предусмотрен для 6-8 классов по 1 часу в неделю. Согласно календарному графику школы на 2023-2024 уч.год программа будет пройдена: 6 кл.-34 ч., 7-8кл - 32ч. (выпадают праздничный день 29.04.24г., каникулярный день 06.11.23г.) Программа будет пройдена за счет уплотнения материала.

Планируемые 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.

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
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности
- 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

Содержание учебного курса

| № п/п | Название разделов, тем | Содержание учебного курса |
|-------|---|--|
| 1 | Агрессия и ее роль в развитии человека | Мир чувств. Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться. |
| 2 | Уверенность в себе и ее роль в развитии человека | Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Уверенность в себе. Игры с именем. |
| 3 | Конфликты и их роль | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. |

| | | |
|----------|---|---|
| | в усилении Я | Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта. |
| 4 | Ценности и их роль в жизни человека | Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. |
| 5 | Эмоциональная сфера человека | Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Страх Запреты на чувства. Гнев и агрессия Запреты на чувства. Обида Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций |
| 6 | Социальное восприятие: как узнать другого человека | Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. |
| 7 | Эмоциональный мир человека | Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Мои ресурсы. |

Формы и виды внеурочной деятельности

Программой предусмотрены следующие виды работы на занятиях:

- игровая деятельность;
- проблемно – ценностное общение.

Программой предусмотрены следующие формы работы на занятиях:

- беседа;
- игра;
- тренинг;
- обсуждение проблемных ситуаций.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс «Познай себя» поможет подростку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение в подростковом возрасте, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

5-6 классы (34 часа)

- **Введение в мир психологии.**(2 часа)

Зачем нужны занятия по психологии? (1 ч)

Диагностика. (1 ч)

- **Я - это я.** (10 часов)

Кто я, какой я? (2 ч.)

Я - могу.(1 ч.)

Я нужен.(1 ч.)

Я мечтаю. (1 ч.)

Я -это мои цели. (2 ч)

Я-это мое детство. (1 ч)

Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее. (2 ч.)

- **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.** (4 часа)

Чувства бывают разные.(1 ч)

Стыдно ли бояться? (1 ч)

Имею ли я право сердиться и обижаться? (2 ч)

- **Я и мой внутренний мирю** (3 часа)

Каждый видит и чувствует мир по-своему.(1 ч)

Любой внутренний мир ценен и уникален. (2 ч)

- **Кто в ответе за мой внутренний мир?**(3 часа)

Трудные ситуации могут научить меня. (1 ч)

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя. (2 ч)

- **Я и Ты.**(6 часов)

Я и мои друзья. (1 ч)

У меня есть друг.(1 ч)

Я и мои «колочки». (2 ч)

Что такое одиночество.(1 ч)

Я не одинок в этом мире.(1 ч)

- **Мы начинаем меняться.**(5 часов)

Можно ли человеку меняться? (2ч)

Нужно ли человеку меняться? (1ч)

Самое важное - захотеть меняться.(12ч)

Заключение.(1 ч)

Диагностика. (1 ч)

Формы организации. Лекция; фронтальная беседа; дискуссия; продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.); рисуночные методы; техники и приёмы саморегуляции; элементы сказкотерапии, элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, арттерапии.

Виды деятельности.

Развивать у детей навыки общения, толерантности.

Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.

Научить понимать свои чувства и чувства других людей.

Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

7-8 классы (32 часа)

Агрессия и ее роль в развитии человека (11 часов)

Агрессия и ее роль в развитии человека (2 ч.)

- У меня появилась агрессия (1 ч.)
 Как выглядит агрессивный человек (1 ч.)
 Конструктивное реагирование на агрессию (1 ч.)
 Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (2 ч.)
 Учимся договариваться (2 ч.)
 Зачем человеку нужна уверенность в себе (2 ч.)
 - **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (10 часов)**
 Источники уверенности в себе (2ч)
 Какого человека мы называем неуверенным в себе (1 ч)
 Я становлюсь увереннее (1ч)
 Уверенность и самоуверенность (2ч)
 Уверенность и отношение к другим (1ч)
 Уверенность в себе и милосердие (1ч)
 Уверенность в себе и непокорность (2ч)
 - **Конфликты и их роль в усилении Я (7 ч)**
 Что такое конфликт. Конфликты.(2ч)
 Способы поведения в конфликте (1ч)
 Конструктивное разрешение конфликтов (1ч)
 Конфликт как возможность развития (1ч)
 Готовность к разрешению конфликта (2ч)
 - **Ценности и их роль в жизни человека(5 часов)**
 Что такое ценности (2ч)
 Ценности и жизненный путь человека (1ч)
 Мои ценности (1ч)
Формы организации. Лекция; фронтальная беседа; дискуссия; продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.); рисуночные методы; техники и приёмы саморегуляции; элементы сказкотерапии, элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, арттерапии.

**Календарно-тематическое планирование
 5,6 классы (34 часа)**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|-----|---|--------------|-------|
| 1. | Зачем нужны занятия по психологии? | 1 | 05.09 |
| 2. | Диагностика | 1 | 12.09 |
| 3. | Кто я, какой я? | 1 | 19.09 |
| 4. | Кто я, какой я? | 1 | 26.09 |
| 5. | Я - могу. | 1 | 03.10 |
| 6. | Я нужен. | 1 | 10.10 |
| 7. | Я мечтаю. | 1 | 17.10 |
| 8. | Я - это мои цели. | 1 | 24.10 |
| 9. | Я - это мои цели. | 1 | 07.11 |
| 10. | Я- это мое детство. | 1 | 14.11 |
| 11. | Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее. | 1 | 21.11 |
| 12. | Я - это мое настоящее Я - это мое будущее. | 1 | 28.11 |
| 13. | Чувства бывают разные | 1 | 05.12 |
| 14. | Стыдно ли бояться? | 1 | 12.12 |
| 15. | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 | 19.12 |
| 16. | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 | 26.12 |
| 17. | Каждый видит и чувствует мир по-своему. | 1 | 09.01 |
| 18. | Любой внутренний мир ценен и уникален. | 1 | 16.01 |
| 19. | Любой внутренний мир ценен и уникален. | 1 | 23.01 |
| 20. | Трудные ситуации могут научить меня. | 1 | 30.01 |

| | | | |
|-----|--|---|-------|
| 21. | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя. | 1 | 06.02 |
| 22. | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя. | 1 | 13.02 |
| 23. | Я и мои друзья. | 1 | 20.02 |
| 24. | У меня есть друг. | 1 | 27.02 |
| 25. | Я и мои «колючки». | 1 | 05.03 |
| 26. | Я и мои «колючки». | 1 | 12.03 |
| 27. | Что такое одиночество. | 1 | 19.03 |
| 28. | Я не одинок в этом мире. | 1 | 02.04 |
| 29. | Можно ли человеку меняться. | 1 | 09.04 |
| 30. | Может ли человек меняться. | 1 | 16.04 |
| 31. | Нужно ли человеку меняться? | 1 | 23.04 |
| 32. | Самое важное - захотеть меняться. | 1 | 07.05 |
| 33. | Самое важное - захотеть меняться. | 1 | 14.05 |
| 34. | Заключение. Диагностика. | 1 | 21.05 |

7классы (32 часа)

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|-----|--|--------------|-------|
| 1. | Агрессия и ее роль в развитии человека | 1 | 04.09 |
| 2. | Агрессия и ее роль в развитии человека | 1 | 11.09 |
| 3. | У меня появилась агрессия | 1 | 18.09 |
| 4. | Как выглядит агрессивный человек | 1 | 25.09 |
| 5. | Конструктивное реагирование на агрессию | 1 | 02.10 |
| 6. | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми | 1 | 09.10 |
| 7. | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми | 1 | 16.10 |
| 8. | Учимся договариваться | 1 | 23.10 |
| 9. | Учимся договариваться | 1 | 13.11 |
| 10. | Зачем человеку нужна уверенность в себе | 1 | 20.11 |
| 11. | Зачем человеку нужна уверенность в себе | 1 | 27.11 |
| 12. | Источники уверенности в себе | 1 | 04.12 |
| 13. | Источники уверенности в себе | 1 | 11.12 |
| 14. | Какого человека мы называем неуверенным в себе | 1 | 18.12 |
| 15. | Какого человека мы называем неуверенным в себе | 1 | 25.12 |
| 16. | Я становлюсь увереннее | 1 | 15.01 |
| 17. | Уверенность и самоуверенность | 1 | 22.01 |
| 18. | Уверенность и самоуверенность | 1 | 29.01 |
| 19. | Уверенность и отношение к другим | 1 | 05.02 |
| 20. | Уверенность в себе и милосердие | 1 | 12.02 |
| 21. | Уверенность в себе и непокорность | 1 | 19.02 |
| 22. | Уверенность в себе и непокорность | 1 | 26.02 |
| 23. | Что такое конфликт. Конфликты. | 1 | 04.03 |
| 24. | Что такое конфликт. Конфликты | 1 | 11.03 |
| 25. | Способы поведения в конфликте | 1 | 18.03 |
| 26. | Конструктивное разрешение конфликтов | 1 | 01.04 |
| 27. | Конфликт как возможность развития | 1 | 08.04 |
| 28. | Готовность к разрешению конфликта | 1 | 15.04 |

| | | | |
|-----|------------------------------------|---|--------|
| 29. | Готовность к разрешению конфликта | 1 | 22.04. |
| 30. | Что такое ценности | 1 | 06.05 |
| 31. | Что такое ценности | 1 | 13.05 |
| 32 | Ценности и жизненный путь человека | 1 | 20.05 |

**Календарно-тематическое планирование программы
«Познай себя» 8 кл.(32ч.)**

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата по плану |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------|
| 1 | Введение | 1 | 04.09 |
| 2 | Мы – команда | 1 | 11.09 |
| 3 | Наши сходства и различия | 1 | 18.09 |
| 4. | Зачем нужна психология общения | 1 | 25.09 |
| 5-6 | Успешность в общении | 2 | 02.10 09.10 |
| 7-8 | Обратная связь | 2 | 16.10 23.10 |
| 9-10 | Непосредственное общение | 2 | 13.11 20.11 |
| 11-12 | Опосредованное общение | 2 | 27.11 04.12 |
| 13 | Наша речь | 1 | 11.12 |
| 14-15 | Средства общения | 2 | 18.12 25.12 |
| 16-17 | Общение без слов | 2 | 15.01 22.01 |

| | | | |
|-------|--------------------------------------|---|----------------|
| 18-19 | Умение слушать и слышать | 2 | 29.01 05.02 |
| 20-21 | Человек и общество | 2 | 12.02 19.02 |
| 22-23 | Наши эмоции и чувства | 2 | 26.02 04.03 |
| 24-25 | Проявления эмоций и чувств | 2 | 11.03 18.03 |
| 26-27 | Конфликты и причины их возникновения | 2 | 01.04 08.04 |
| 28-29 | Пути решения конфликтов | 2 | 15.04 22.04 |
| 30-31 | Манипуляции и защита от них | 2 | 06.05 13.05 |
| 32 | Портрет нашего класса | 1 | 20.05 |