

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Северский лицей»**

**Рабочая программа курса  
«Познай себя»  
по внеурочной деятельности  
направление: социальное  
6 Класс  
(12-13 лет)**

Северск  
2023/2024 учебный год

## Содержание

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>2.</b>	Содержание курса внеурочной деятельности	3-4
<b>3.</b>	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	4-5
<b>4.</b>	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	5-6

## 1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Программа разработана на основе источников:

- «Познаю себя и учусь управлять собой». Программа уроков психологии для младших подростков. Смирнова Е.Е. СПб.: Речь, 2007г.;
- «Я-подросток». Программа уроков психологии. Микляева А.В. СПб.: Речь, 2006г.;
- «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе. Хухлаева О.В. М.: Генезис, 2007г.;
- «Работа с подростками девиантного поведения». Программа «Перекрёсток». Устюгова И.А. Волгоград: Учитель, 2015г.

Цель программы: оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачи:

- побуждение обучающихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;
- ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- формирование адекватной самооценки и правильного отношения к себе;
- осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;
- приобщение обучающихся к самонаблюдению, самоанализу.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

1. Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объяснение темы занятий.
3. Работа по теме занятий. Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.
4. Подведение итогов занятий. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.
5. Ритуал завершения занятий.

В работе с обучающимися используются следующие методические приемы (виды деятельности):

- устный или анкетный опрос,
- проективные методы работы,

- обращение к личному опыту обучающихся,
- тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия урока,
- контроль «уровня достижений»,
- мини-тренинги. Такая форма работы ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения, научиться планировать цели и пути самоизменения. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Источники уверенности в себе. Причины неуверенного поведения.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? Дать детям представление о понятии «сотрудничество».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции;
- ответственность человека за свои чувства и мысли;
- свои возрастные изменения;
- различия между агрессией и агрессивностью;
- собственное агрессивное поведение;
- роль конфликтов в жизни человека;
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- собственные жизненные ценности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;

- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

#### Личностные:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения;
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным;
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности;
- формировать адекватную самооценку;
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- развивать рефлексию.

#### Познавательные:

- 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.

#### Регулятивные:

- 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.

#### Коммуникативные:

- 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.

#### 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема курса внеурочной деятельности	Теоретическая часть, час.	Практическая часть, час.	Итого, часов
1.	Кто я такой?	10 мин.	30 мин.	40 мин.
2.	Мои интересы.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
3.	Что было главным в моей жизни.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
4.	Моя будущая профессия.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
5.	К чему люди стремятся в жизни.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
6.	Что зависит от меня.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
7.	На пути к счастью.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
8.	Как я оцениваю себя, и как меня оценивают другие.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
9.	Мое лучшее «Я».	5 мин.	35 мин.	40 мин.

10.	Как я расту и взрослею.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
11.	Посоветуемся с родителями.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
12.	Мое здоровье – основа моей жизни.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
13.	Как мое здоровье зависит от меня.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
14.	Я отвечаю за себя и свое здоровье.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
15.	О силе и воле.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
16.	Внимание.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
17.	Память и ее развитие.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
18.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	5 мин.	35 мин.	40 мин.
19.	Источники уверенности в себе.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
20.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	5 мин.	35 мин.	40 мин.
21.	Я становлюсь увереннее.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
22.	Уверенность и самоуважение.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
23.	Уверенность и уважение к другим.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
24.	Уверенность в себе и милосердие.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
25.	Уверенность в себе и непокорность.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
26.	Учимся договариваться.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
27.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
28.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
29.	Конструктивное разрешение конфликтов.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
30.	Конфликт как возможность развития.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
31.	Готовность к разрешению конфликта.	5 мин.	35 мин.	40 мин.
32.	Что такое ценности?	5 мин.	35 мин.	40 мин.
33.	Ценности и жизненный путь человека.	10 мин.	30 мин.	40 мин.
34.	Мои ценности.	10 мин.	30 мин.	40 мин.