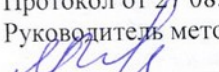




Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Толпинская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании методического объединения
классных руководителей.
Протокол от 27.08.2019 года №1.
Руководитель методического объединения
 Ляхова М.Г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР

 Ляхова М.Г.
от 27.08.2019 года

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МКОУ «Толпинская средняя
общеобразовательная школа».
Протокол от 28.08.2019г., № 1.
Председатель педагогического совета
 Е.В. Шкодина

УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА
В ДЕЙСТВИЕ приказом
МКОУ «Толпинская средняя
общеобразовательная школа»
от 29.08.2019г., №1-196

Директор школы
 В.Г. Гоготов



Рабочая программа
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Познай себя», (социальное)

(наименование курса, направление)

5 лет

(срок реализации программы)

10-15 лет

(возраст учащихся)

Составитель: учитель математики

Гукова О.Г.

(Ф.И.О.)

I квалификационная категория

(категория)

с. Толпино

2019 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. и авторской программы А.В. Микляевой «Я - подросток».

Цель программы: социальная адаптация обучающихся через самопознание, развитие личностных компетенций и совершенствование навыков межличностного взаимодействия.

Задачи:

- Создание условий для самопознания, изучения себя.
- Формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
- Пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
- Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
- Формирование навыков саморегуляции.
- Развитие эмоциональной сферы, понимание чувств, переживания других людей.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Познай себя» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет. Объем программы 169 часов по каждому модулю, из них:

- в 5 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 6 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 7 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 8 классе - 34 часа в год по каждому модулю,
- в 9 классе - 33 часа в год по каждому модулю.

Формы организации: кружок

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, социальное творчество. Программа выстроена с учетом возрастных особенностей подростков.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы возраста: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его

целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных учащихся.

Планируемые результаты

В программе заложены возможности формирования у обучающихся метапредметных универсальных учебных действий и ключевых компетенций:

Личностные компетенции:

- умение регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти;
- развитие навыков бесконфликтного взаимодействия

Содержание

5 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Я-пятиклассник	Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс	10	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
2	Введение в мир психологии	Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу Я нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я - это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее	10	Беседы, игры, тренинги.	
3	Я имею право чувствовать и выражать	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	

	свои чувства.				
4	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален .	2	Беседы, игры, тренинги	
5	Кто в ответе за мой внутренний мир	Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя .	2	Беседы, игры, тренинги	
6	Я и ты	Я и мои друзья У меня есть друг Я и мои «колючки» . Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире .	5	Беседы, игры, тренинги	
7	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться	2	Беседы, дискуссии , игры, тренинги	
8	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация	

6 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Агрессия и ее роль в развитии человека.	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 .	8	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе. Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. 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 .	12	Беседы, игры, тренинги.	
3	Конфликты и их роль в развитии Я	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению	6	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	

		конфликта.		
4	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности.	3	Беседы, дискуссии, игры, тренинги
5	Мой внутренний мир	Мир эмоций. Настроение. Темперамент. Мой характер.	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги
6	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация

7 класс.

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Я подросток	Я - подросток. Что это значит?	1	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно - ценностное общение, социальное творчество
2	Страна чувств и эмоций	Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало. Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная- страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват?	17	Беседы, игры, тренинги.	
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	3	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
4	Я принимаю решения	Умение принимать решение.	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
5	Эмпатия	Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я- высказываний». Compliments.	8	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
6	Какой я?	Какой я на самом деле.	2	Самоанализ, обсуждение	
7	Итоговое	Подведение итогов работы за год	1	Самопре-	

	занятие		зентация	
--	---------	--	----------	--

8 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие	Вводное занятие	1	Беседы, упражнения	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество
2	Мое «Я»	Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой друг был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?	12	игры, тренинги, творческие работы	
3	Мои жизненные ценности	Мои ценности. Наши ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение».	4	Беседы, игры, тренинги	
4	Время взрослеть	Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу?	5	Беседы, дискуссии, игры, тренинги, обсуждения	
5	Мы разные	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я - ... (мужчина, женщина). Что такое любовь?	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
6	Риск и уверенность	Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Уверенное выступление. Умение сказать «нет».	4	Беседы, дискуссии	
7	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация	

9 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Общение. Передача информации.	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация.	11	Беседы, упражнения	Проблемно-ценностное общение, социальное

		О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».			творчество
2	Позиции в общении	Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание	3	игры, тренинги, творческие работы	
3	Стили общения	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Практическое занятие «Стили общения».	3	Беседы, игры, тренинги	
4	Конфликты	Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разреши конфликт».	8	Беседы, дискуссии, игры, тренинги, обсуждения	
5	Доверие	Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
6	«Трудные люди»	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой	3	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	

		ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».			
7	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Самопрезентация	

Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Давайте познакомимся	1
2.	Что такое 5 класс	1
3.	Мы и наши близкие	1
4.	Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит	1
5.	Мы и наши привычки (режим дня)	1
6.	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
7.	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
8.	Мы, наши недостатки и наши достоинства	1
9.	Мы, наши права и наши обязанности	1
10.	Мы и наш класс	1
11.	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
12.	Кто я, какой я?	1
13.	Кто я, какой я?	1
14.	Я могу	1
15.	Я нужен	1
16.	Я мечтаю	1
17.	Я- это мои цели	1
18.	Я – это мое детство	1
19.	Я- это мое настоящее. Я- это мое будущее	1
20.	Чувства бывают разные	1
21.	Стыдно не бояться	1
22.	Имею ли я право сердиться и обижаться	1
23.	каждый видит мир и чувствует по-своему	1
24.	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
25.	Трудные ситуации могут научить меня	1
26.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
27.	Я и мои друзья	1
28.	У меня есть друг	1
29.	Я и мои «колючки»	1
30.	Что такое одиночество?	1
31.	Я не один в этом мире	1
32.	Нужно ли человеку меняться?	1
33.	Самое важное захотеть меняться	1
34.	Итоговое занятие	1

6 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Я повзрослел	1

2.	У меня появилась агрессия	1
3.	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
4.	Конструктивное реагирование на агрессию	1
5.	Конструктивное реагирование на агрессию	1
6.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
7.	Учимся договариваться	1
8.	Учимся договариваться	1
9.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
10.	Источники уверенности в себе	1
11.	Источники уверенности в себе	1
12.	Мои способности	1
13.	Я, мои успехи и неудачи	1
14.	Какого человека можно назвать неуверенным в себе?	1
15.	Какого человека можно назвать неуверенным в себе?	1
16.	Я становлюсь увереннее	1
17.	Уверенность и самоуправление	1
18.	Уверенность и уважение к другим	1
19.	Уверенность в себе и милосердие	1
20.	Уверенность в себе и непокорность	1
21.	Что такое конфликт?	1
22.	Конфликты в школе, дома, на улице.	1
23.	Способы поведения в конфликте.	1
24.	Конструктивное разрешение конфликтов	1
25.	Конструктивное разрешение конфликтов	1
26.	Готовность к разрешению конфликтов	1
27.	Что такое ценность?	1
28.	Ценность и жизненный путь	1
29.	Мои ценности	1
30.	Мир эмоций. Настроение	1
31.	Наш темперамент	1
32.	Мой характер	1
33.	Мой характер	1
34.	Итоговое занятие	1

7 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Я – подросток. Что это значит?	1
2.	Характер и эмоции	1
3.	Как узнать эмоции	1
4.	Мои эмоции	1
5.	Страна чувств	1
6.	Чувства «полезные» и «вредные»	1
7.	«Запретные» чувства	1
8.	Какие чувства мы скрываем?	1
9.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
10.	Бумажное зеркало	1
11.	Бумажное зеркало	1
12.	Что такое страх?	1
13.	Страх и страшилки.	1
14.	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	1

15.	Мой гнев , злость и агрессия. Как справиться?	1
16.	Обида. Как простить обиду?	1
17.	Обида. Как простить обиду?	1
18.	Я виноват?	1
19.	Что такое «стресс»?	1
20.	Что такое «стресс»?	1
21.	Я умею бороться со стрессом.	1
22.	Умение принимать решение.	1
23.	Умение принимать решение.	1
24.	Эмпатия	1
25.	Зачем нужна эмпатия?	1
26.	Развиваем эмпатию	1
27.	Развиваем эмпатию	1
28.	Тренировка «Я-высказываний»	1
29.	Тренировка «Я-высказываний»	1
30.	Комплименты	1
31.	Комплименты	1
32.	Какой я на самом деле?	1
33.	Какой я на самом деле?	1
34.	Итоговое занятие	1

8 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Наедине с собой	1
3.	Что я знаю о себе	1
4.	Мое имя	1
5.	мои имена	1
6.	Мое уникальное «Я»	1
7.	Я глазами других	1
8.	Как меня видят другие?	1
9.	Мои достоинства и недостатки	1
10.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны	1
11.	Если бы моим другом был...я	1
12.	Мои недостатки	1
13.	Как превратить недостатки в достоинства?	1
14.	Мои ценности	1
15.	Наши ценности	1
16.	Я в «бумажном зеркале»	1
17.	«Отражение»	1
18.	Планирование времени	1
19.	Время взрослеть	1
20.	Моя будущая профессия	1
21.	Как я выгляжу?	1
22.	Как я выгляжу?	1
23.	Моя семья	1
24.	«трудные дети» и «трудные родители»	1
25.	Мои права в семье	1
26.	Что такое дружба	1
27.	Мужчины и женщины	1

28.	Я-(мужчина, женщина)	1
29.	Что такое любовь?	1
30.	Рисковать или не рисковать?	1
31.	Что такое уверенность в себе	1
32.	уверенное выступление	1
33.	Умение сказать «нет»	1
34.	Подведение итогов	1

9 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1.	Общение, общительность, трудность в общении	1
2.	какая бывает информация	1
3.	невербальная информация	1
4.	О чем говорит наша мимика?	1
5.	О чем говорят наши жесты?	1
6.	Как лучше подать информацию?	1
7.	Как лучше подать информацию?	1
8.	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.	Барьеры, которые создаю я сам	1
10.	Каналы обработки информации. Восприятие и обработка.	1
11.	Практическое занятие «Визуал, аудиал, кинестет»	1
12.	Стереотипы в общении	1
13.	Позиции в общении	1
14.	Позиции в общении	1
15.	Стили общения	1
16.	Стили общения	1
17.	Практическое занятие «Стили общения»	1
18.	Конфликт. Причины. Виды.	1
19.	Человек и конфликт. Эмоции	1
20.	Стили поведения в конфликте	1
21.	Практическое занятие «Мои стили поведения в конфликте»	1
22.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте	1
23.	Алгоритм анализа конфликтной ситуации	1
24.	А зачем мне это?	1
25.	Ролевая игра «Разрешите конфликт»	1
26.	Доверие. Недоверие	1
27.	Умея ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям	1
28.	Умение слушать	1
29.	Практическое занятие «Умею ли я слушать?»	1
30.	«Трудные» люди	1
31.	Правила общения с «трудными» людьми	1
32.	Оценка владения навыка общения	1
33.	Итоговое занятие	1