

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 64»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании МО
Руководитель МО
Тайкина Т.Д.
Протокол № 5
18.06.2020 г.

Согласовано
Зам. директора по НМР
Харина И.Н.
Протокол МС
№ 6 от 19.06.2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Гимназия № 64»
Музыкалова Ф.А.
Приказ № 71 от 19.06.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Наименование курса внеурочной деятельности: Познай себя

Классы: 7

Количество часов: 35

Составители: Веремеева С.П., Музыкалова Е.В.

Учителя: Веремеева С.П., Музыкалова Е.В., Старцева О.Е., Ивлева Г..

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности..... стр. 3 -4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности..... стр. 4 -8
3. Тематическое планирование..... стр. 9-11

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Личностные результаты:

- осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели и результаты, ближайшие цели саморазвития;
- выявлять свои положительные качества, потенциалы, способности, строить образ своего Я, включая самооценку;
- оценивать и объяснять с различных точек зрения нравственных, гражданских, личностных свои поступки и поступки других людей, явления в обществе;
- делать правильный гражданский и нравственный выбор;
- воспринимать факты в непривычных ракурсах; решать неожиданно возникающие проблемы; искать и принимать нестандартные пути решения проблем;
- работать в группах; возглавлять команду; организовывать обсуждения и встречи группы; принимать решения и нести ответственность;
- формировать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью;
- формировать ответственное отношение к созданию семьи в будущем, на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные и коммуникативные.

Познавательные:

- анализировать психологические ситуации, доказательство, построение логической цепочки рассуждения;
- синтезировать законы морали, нравственные и психологические качества личности, этические принципы общения в единую личностно-нравственную систему обучающегося;
- сравнение, обобщение и классификация основных предметных и метапредметных понятий;
- организовывать работу, учиться в активных формах; преобразовывать практическую задачу в исследовательскую и познавательную;
- мыслить критически, осваивать форму познавательной и личностной рефлексии;
- внедрять в практику новые механизмы и алгоритмы решения проблем.

Регулятивные:

- планировать, составлять алгоритм деятельности;
- работать в соответствии с поставленной задачей;
- уметь находить наиболее рациональные способы выполнения задания;

- самостоятельно оценивать результат труда свой и сверстников, сверяя с поставленными целями и задачами, осознавать причины своего успеха или неуспеха.

Коммуникативные:

- выражать свою точку зрения, аргументируя примерами;
- понимать точку зрения другого, изменять свое мнение в процессе поиска истины;
- работать в паре, группе в разных ролях (лидер, исполнитель, критик), распределять роли, организовывать взаимодействие, принимать коллективные решения, прогнозировать последствия коллективных решений;
- самостоятельно работать в группе на коллективный продукт;
- находить для использования наиболее эффективные приёмы снижения напряжения и агрессии в коллективе;
- уметь находить решение конфликтов и конфликтных ситуаций.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Личность, самопознание.

Теория: Теоретические знания по теме: Личность. Определение личности. Отличие человека от животного. Модель потенциалов здоровья личности. Развитие самопознание. Выделение учащимися своих сильных сторон характера. Помощь в развитии положительной Я-концепции, осознание своих сильных и слабых сторон характера. Определение привычки. Связь с характером.

Практика: Публичное выступление на тему – личность.

Заполнение тестов для учащихся:

- 1 по выявлению уровня самооценки (по Р.В.Овчаровой)
- 2 методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности учащихся (по М.И.Рожкову). Групповая дискуссия в малых группах: «От чего зависит здоровье личности»? Индивидуальная работа по самооценке своего потенциала здоровья. Индивидуальная работа по созданию коллажа на тему: «Я и мои привычки».

2.2. Эмоции и чувства.

Теория: Развитие эмоционально - чувственного потенциала здоровья личности. Создание условий для обращения учащихся к особенностям своего эмоционального мира, осознание учащимися амбивалентности эмоций. Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций. Расширение поведенческого репертуара и жизненного опыта в отношении отреагирования отрицательных эмоций и чувств. Осознание способов реагирования на ситуации вызывающие страх, тревогу, волнение. Выведение определения эмпатии. Диагностика уровня эмпатии.

Практика: Дифференциация эмоций на основе прослушивания притчи Н. Пезяшкяна «Лёгкое лечение»; рисунок моё тело и мои эмоции; заполнение таблицы:

Цвет

Эмоция

Описание

Учащиеся обращаются к особенностям своего эмоционального мира, пишут словарь чувств в малых группах. Проведение самоанализа на тему: «моя жизнь - мои чувства». Зачитывается сказка: « Страна чувств» Т. Зенкевич-Евстигнева, в малых группах обсуждение на тему: «Мораль сказки», общее обсуждение, учащиеся делают общий рисунок по мотивам услышанной истории. Просмотр мультфильма: «Ах и Ох» обсуждение, выведение определений: оптимист и пессимист. Игры: «Как я справляюсь со своей тревогой», «Как я справляюсь со своим гневом». Проигрывание ролевых игр на тему – эмпатия.

2.3. Темперамент.

Теория: Исследование своего темперамента по тесту Айзенка. Определение и связь с типом нервной системы. Расширение поведенческого репертуара. Развитие сенситивности.

Практика: Заполнение теста: Айзенка (адаптированный вариант для подростков). Определение своего типа темперамента. Работа в малых группах на тему: «Подготовить публичное выступление в защиту определённого типа темперамента». Участие в ролевых играх.

2.4. Психические процессы.

Теория: Выводим вместе определение произвольного и непроизвольного, внимания. Изучаем основные характеристики внимания: концентрация, объём, переключение, распределение. Определение памяти, введение терминов кратковременной и долговременной памяти. Изучение различных видов памяти: двигательная, эмоциональная, смысловая, образная (зрительная, тактильная, вкусовая, слуховая, обонятельная). Определение воображения, виды воображения, связь позитивного воображения и целей. Определение мышления, связь работы мозга и мышления. Функции левого и правого полушарий мозга. Гимнастика для мозга её влияние на обучение. Способы развития психических процессов с помощью развивающих, психогимнастических игр.

Практика: Заполнение тестов: шифровка, корректурная проба, запоминание слов, числового ряда. Просмотр Мультфильма на стихотворение Маршака: «Человек рассеянный, с улицы Бассеяной», групповое обсуждение. Игры на развитие произвольного внимания, памяти. Работа в малых группах по теме: составление памятки по развитию внимания, памяти. Работа в парах по темам:

- 1 отличие памяти от воображения;
- 2 виды воображения;
- Значимость в жизни позитивного воображения;
- 4 воображение и цели в жизни.

Игры на развитие любознательности, мышления, развитие творческого нестандартного мышления.

2.5. Характер

Теория: Определение, основные черты характера. Диагностика. Тест Стадии формирования характера. Стили воспитания и черты характера.

Практика: Заполнение и обработка теста Кеттела (детский вариант). Составление программы самовоспитания.

2.6. Воля:

Теория: Определение воли. Произвольные и непроизвольные действия. Связь силы воли и черт характера. Ввести понятия: потребность, мотив, цель. Развитие волевого потенциала здоровья личности. Осознание ресурсов силы воли. Осознание степени ответственности за свою жизнь и здоровье. Волевое поведение и ответственность. Осознание учащимися важности воспитания силы воли, целеполагания.

Практика: Просмотр мультфильма: «Нехочуха», обсуждение в группах, создание группового плаката на тему: «Сила воли и её проявления в нашей жизни». Групповые дискуссии в малых группах по темам: - 1определение мотива и намерения;

- 2 сила воли и успех в обучении;

- 3 отличие волевого поведения от безвольного. Составление группой рекомендаций учащимся на тему: «Развиваем ответственность».

Индивидуальная работа детей: «Какие далёкие и близкие цели я себе ставлю, и пути достижения этих целей».

2.7. Мир общения:

Теория: Развитие коммуникативного потенциала личности. Определение вербального и невербального общения. Правила и нормы поведения в обществе их связь с общением. Определение стереотипов и предрассудков, как барьеров для эмпатии и толерантности. Этапы ведения беседы. Развитие навыков хорошего и активного слушания. Развитие умения принимать и передавать информацию. Повышение общей коммуникативной культуры учащихся, формирование навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, принятия других, развития сенситивности, и эмпатии.

Практика: Отрабатывается умение устанавливать контакт в психогимнастических упражнениях. Ролевые игры на тему - общение с малознакомыми людьми. Групповая дискуссия: «Что определяет первое впечатление о человеке». Ролевая игра – как не надо общаться.

Анализ ошибок в общении при разборе ролевых игр с: родителями, учителями, друзьями. Список ошибок в общении. Групповая дискуссия на тему: каким правилам важно следовать, общаясь в социальных сетях. Работа в парах освоение правил хорошего и активного слушания.

Групповая дискуссия: Как помогают в общении правила хорошего и активного слушания. Ролевые игры с заданными ситуациями, в которых важно применять полученные знания по: установлению, поддержанию контакта, правилам активного слушания. Игра сломанный телефон.

Выведение правил приёма и передачи информации. Рассмотрение их, работа в парах по правилам на тему: расскажи забавный случай из твоей жизни. Как помогают в общении правила приёма и передачи информации. Составление группой памятки для сверстника: «Общайся с удовольствием»

2.8. Эффективное разрешение конфликтных ситуаций.

Теория: Определение конфликта, виды конфликтов. Анализ конфликтных ситуаций. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Обучение учащихся конструктивным способам выхода из межличностных конфликтных ситуаций. Обучение техникам снижения напряжения в конфликтных ситуациях.

Практика: Групповая дискуссия на тему: Определение конфликта. Работа в парах – рисунок вдвоём на одном листе и одной ручкой, молча. Групповое обсуждение и выведение стратегий поведения в конфликтной ситуации. Ролевые игры на разные виды. Понятие конфликта. Работа в группе с плакатом: «Как я разрешаю конфликты с...». Составление рекомендаций сверстникам: эффективное поведение в конфликте.

2.9. Подведение итогов.

Теория: Определение здорового образа жизни. Осознание ребёнком степени своей ответственности за здоровье в разных его проявлениях. Ориентация на семейные ценности. Развитие у детей моральных представлений и нравственных качеств. Развитие речи, умения быстро формулировать свои мысли, публично высказываться.

Практика: игра «Здравствуйте». Активно учатся высказывать своё мнение по вопросам, касающимся жизненных ценностей, образа жизни, поведении в проблемных ситуациях. Обобщают свой жизненный опыт. Развивают социальный интеллект и невербальное общение.

Личность. Самопознание (3 ч.)

1. Личность. Теоретические аспекты.
2. Самооценка. Активность, адаптивность, автономность.
3. Здоровье личности.

Эмоции и чувства (3 ч.)

1. Эмоции и чувства – теоретические аспекты.
2. Дифференциация эмоций.
3. Способы управления тревогой и гневом.

Темперамент (2 ч.)

1. Темперамент - определение и связь с типом нервной системы.
2. Исследование своего темперамента.

Психические процессы (8 ч.)

1. Внимание: произвольное и непроизвольное внимание; основные характеристики внимания.
2. Диагностика внимания. Игры и упражнения для развития внимания.
3. Мышление. Определение мышления, связь работы мозга и мышления. Функции левого и правого полушарий мозга.
4. Развивающие игры и упражнения.
5. Память. Кратковременная и долговременная память. Изучение различных видов памяти: двигательная, эмоциональная, смысловая, образная (зрительная, тактильная, вкусовая, слуховая, обонятельная).
6. Игры и упражнения для развития памяти.
7. Воображение. Определение воображения, виды воображения, связь позитивного воображения и целей.

8. Игры и упражнения для развития воображения.

Характер (3 ч.)

1. Характер, определение, основные черты характера. Стадии формирования характера. Стили воспитания и черты характера.
2. Тест Кеттелла (детский вариант).
3. Программа самовоспитания.

Воля (3 ч.)

1. Воля. Определение воли. Произвольные и непроизвольные действия. Связь силы воли и черт характера. Потребность. Цель. Мотив.
2. Развитие волевого потенциала здоровья личности. Ресурсы силы воли.
3. Волевое поведение и ответственность.

Мир общения (7 ч.)

1. Определение вербального и невербального общения. Правила и нормы поведения в обществе их связь с общением.
2. Активное слушание.
3. Развитие навыков активного слушания.
4. Развитие умения принимать и передавать информацию.
5. Ошибки в общении.
6. Самопринятие, сензитивность, эмпатия.
7. Игры и упражнения на развитие навыков общения.

Эффективное разрешение конфликтов (5 ч.)

1. Определение конфликта.
2. Виды конфликтов.
3. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.
4. Техники снижения напряжения в конфликтных ситуациях.
5. Конструктивные способы выхода из межличностных конфликтных ситуаций.

Подведение итогов (1 ч.)

Подведение итогов: игра «Здравствуйте».

Итого: 35 часа

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «Познай себя»

№	Тема	Количество часов	Примерные сроки проведения
Личность. Самопознание.		3	
1 5.	Личность. Теоретические аспекты	1	сентябрь 1н.
2	Самооценка. Активность, адаптивность, автономность	1	сентябрь 2 н.
3 6.	Здоровье личности	1	сентябрь 3 н.
Эмоции и чувства		3	
4	Эмоции и чувства – теоретические аспекты	1	сентябрь 4 н.
5	Дифференциация эмоций	1	октябрь 1 н.
6	Способы управления тревогой и гневом	1	октябрь 2 н.
Темперамент		2	
7	Темперамент - определение и связь с типом нервной системы	1	октябрь 3 н.
8	Исследование своего темперамента	1	октябрь 4 н.
Психические процессы		8	
9	Внимание: произвольное и непроизвольное внимание; основные характеристики внимания	1	ноябрь 1 н.
10	Диагностика внимания. Игры и упражнения для развития внимания	1	ноябрь 2 н.

11	Мышление. Определение мышления, связь работы мозга и мышления. Функции левого и правого полушарий	1	ноябрь 3 н.
12	Развивающие игры и упражнения	1	ноябрь 4 н.
13 9.	Память. Кратковременная и долговременная память. Изучение различных видов памяти: двигательная, эмоциональная, смысловая, образная (зрительная, тактильная, вкусовая, слуховая, обонятельная)	1	декабрь 1 н.
14	Игры и упражнения для развития памяти	1	декабрь 2 н.
15	Воображение. Определение воображения, виды воображения, связь позитивного воображения и целей	1	декабрь 3 н.
16	Игры и упражнения для развития воображения	1	декабрь 4 н.
Характер		3	
17	Характер, определение, основные черты характера. Стадии формирования характера. Стили воспитания и черты характера	1	январь 3 н.
18	Тест Кеттела (детский вариант)	1	январь 4 н.
19	Программа самовоспитания	1	январь 5 н.
Воля		3	
20	Воля. Определение воли. Произвольные и непроизвольные действия. Связь силы воли и черт характера. Потребность. Цель. Мотив	1	февраль 1 н.
21	Развитие волевого потенциала здоровья личности. Ресурсы силы воли	1	февраль 2 н.
22	Волевое поведение и ответственность	1	февраль 3 н.
Мир общения		7	
23	Определение вербального и невербального общения. Правила и нормы поведения в обществе их связь с общением	1	февраль 4 н.

24	Активное слушание	1	март 1 н.
25	Развитие навыков активного слушания	1	март 2 н.
26	Развитие умения принимать и передавать информацию	1	март 3 н.
27	Ошибки в общении	1	март 4 н.
28	Самопринятие, сензитивность, эмпатия	1	апрель 1 н.
29	Игры и упражнения на развитие навыков общения	1	апрель 2 н.
Эффективное разрешение конфликтов		5	
30	Определение конфликта	1	апрель 3 н.
31	Виды конфликтов		апрель 4 н.
32	Стратегии поведения в конфликтных ситуациях	1	май 1 н.
33	Техники снижения напряжения в конфликтных ситуациях	1	май 2 н.
34	Конструктивные способы выхода из межличностных конфликтных ситуаций	1	май 3 н.
Итоговое занятие		1	
35	Подведение итогов: игра «Здравствуйте».	1	май 4 н.