

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПОЗНАЙ СЕБЯ»
Основного общего образования
(ФГОС ООО)**

срок реализации 1 год
Направление: Социальное

Екатеринбург

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА
НАПРАВЛЕНИЕ: СОЦИАЛЬНОЕ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к работе на результат;
- формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принятие и сохранение учебной задачи;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности;
- осознание своих трудностей и стремление к их преодолению;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога-психолога;
- исследование своих качеств и своих особенностей;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- структурирование знаний;

- моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель) с помощью преподавателя;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- осуществление поиска и выделения необходимой информации;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функции участников, способов взаимодействия;
- умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;
- выполнение различных ролей;
- умение слушать и слышать других ребят;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Личность.	4
2.	Самопознание как основа самосовершенствования.	4
3.	Организация (методика) самопознания.	4
4.	Качества личности; «Кто Я?»	6
5.	Самопознание, самоощущение.	4
6.	Умею ли я дружить?	8
7.	Мои цели.	5
Всего		35

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Раздел I. Личность (4 ч)

Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание - основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

Раздел II. Самопознание как основа самосовершенствования (4 ч)

Человек - загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

Раздел III. Организация (методика) самопознания (4 ч)

Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

Раздел IV. Качества личности: школа «Кто Я?» (6 ч)

Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные - непрочные, системные - отрывочные. Умение применять знания.

Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.

Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие.

Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.

Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.

Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.

Воображение: создание новых образов на основе обобщения. Произвольное, произвольное, мечта, фантазия.

Раздел V. Самосознание, самоощущение (4 ч)

Образ Я, формирование позитивной Я - концепции. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

Раздел VI. Умею ли я дружить? (8 ч)

Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого и как можно этому научиться. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Чему учат трудности.

Раздел VII. Мои цели (5 ч)

Корзина ресурсов - богатство вашей личности. Мои цели на следующий учебный год. Презентация личных проектов книг о себе.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Роль личности в собственном развитии.	1
2.	Мой кумир.	2
3.	Образ вашего «Я».	1
4.	Я и окружающие.	1
5.	Человек - загадка для самого себя.	1
6.	Оценивание себя.	1
7.	Сходство и различие наших «Я»	1
8.	Найдите друга - дневник наблюдений.	2
9.	Инструменты самопознания.	2
10.	Внимание, внимание!..	1
11.	Мир эмоций Настроение – «О кей!»	1
12.	Память, её значение в жизни человека.	1
13.	Что такое «Темперамент»?	1
14.	Способности личности.	1
15.	Дайте волю воображению	1
16.	Основное отличие человека от обезьяны.	2
17.	Разнообразие «Я» (субличностей) человека.	2
18.	Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс.	1
19.	Чему учат трудные ситуации.	1
20.	Конфликты и компромиссы	1
21.	Мой идеальный день	1
22.	От каждого - по способностям, каждому - по потребностям.	1
23.	Какой я в общении	1
24.	Кто он – мой настоящий друг?	1
25.	«Один за всех и все за одного!»	1
26.	Корзина ресурсов.	1
27.	От мечты до цели	1
28.	Игровое занятие «Репортер»	1
29.	Итоговое занятие	2
	Итого:	35

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Куницкая Светлана Владимировна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022