

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 с углубленным изучением отдельных
предметов «Образовательный центр» имени Г.И. Гореченкова города
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании
школьного МО

Протокол № 1
от 30.08.2021

ПРОВЕРЕНО
зам.директора
по УВР

30.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБОУ СОШ № 7
«ОЦ»

г. Новокуйбышевска
№ 258-од
от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Познаю себя сам»

6 – 8 класс

г. Новокуйбышевск

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты.

Личностными результатами освоения программы являются:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- 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.

Предметные результаты

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами являются:

В личностной сфере:

- 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 рефлексивность.

В познавательной сфере:

- 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;
- обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

В регулятивной сфере:

- 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.

В коммуникативной сфере:

- 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форм организации и видов деятельности
6 класс - 34 часа**

Раздел 1. Введение в мир психологии. (1 час)

Зачем человеку занятия психологией?

Раздел 2. Я – это я.(8 часов)

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.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5 часов)

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (4 часа)

Каждый видит мир и чувствует по – своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (4 часа)

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 6. Я и Ты. (8 часов)

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 7. Мы начинаем меняться. (5 часа)

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Итоговое занятие. Итоговый урок.

7 класс - 34 часа

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека. (10 часов)

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. Учимся договариваться.

Раздел 2 . Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. (10 часов)

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.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я. (10 часов)

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека. (4 часа)

Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. Итоговое занятие. Итоговый урок.

8 класс - 34 часа

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека. (9 часов)

Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни.

Раздел 2 Социальное восприятие: как узнавать другого человека. (12 часов)

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.

Раздел 3 Межличностная привлекательность: любовь, дружба.(13 часов)

Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви. Итоговое занятие.

На занятиях используются следующие **формы** организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. тренинг;
5. дискуссия;
6. круглый стол;
7. викторина;
8. беседа.

Тематическое планирование

| № п\п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|---|-----------------------------------|------------------|------------|-----------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 6 класс «Я начинаю меняться» | | | | |
| Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации | | | | |
| Раздел 1. | Введение в мир психологии. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 1 | Введение в психологию | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Раздел 2. | Я – это я. | 3,5 | 6,5 | 10 |
| 2 | Кто я, какой я? | 0,5 | 1,5 | 2 |

| | | | | |
|------------------------|--|-------------|-------------|-----------|
| 3 | Я – могу. | 0,8 | 1,2 | 2 |
| 4 | Я нужен! | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 5 | Я мечтаю. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 6 | Я – это мои цели. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 7 | Я – это мое детство. | 0,2 | 0,8 | 1 |
| 8 | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Раздел 3. | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. | 2 | 4 | 6 |
| 9 | Чувства бывают разные. | 0,8 | 1,2 | 2 |
| 10 | Стыдно ли бояться? | 0,7 | 1,3 | 2 |
| 11 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 0,5 | 1,5 | 2 |
| Раздел 4. | Я и мой внутренний мир. | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Каждый видит мир и чувствует по-своему. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 13 | Любой внутренний мир ценен и уникален. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Раздел 5. | Кто в ответе за мой внутренний мир? | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Трудные ситуации могут научить меня. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 15 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Раздел 6. | Я и Ты. | 2,5 | 5,5 | 8 |
| 16 | Я и мои друзья. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 17 | У меня есть друг. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 18 | Я и мои «колочки». | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 19 | Что такое одиночество? | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 20 | Я не одинок в этом мире. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| Раздел 7. | Мы начинаем меняться. | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Нужно ли человеку меняться? | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 22 | Самое важное – захотеть меняться. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Всего за бкласс | | 11,5 | 22,5 | 34 |

7 класс «Я повзрослел»:

Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии

| | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|----------|----------|-----------|
| Раздел 1 | Эмоциональная сфера человека. | 3 | 7 | 10 |
|-----------------|--------------------------------------|----------|----------|-----------|

| | | | | |
|-------------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Я повзрослел. | 0,2 | 0,8 | 1 |
| 2 | У меня появилась агрессия. | 0,3 | 0,7 | 1 |
| 3 | Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 4 | Конструктивное реагирование на агрессию. | 0,8 | 1,2 | 2 |
| 5 | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. | 0,7 | 1,3 | 2 |
| 6 | Учимся договариваться. | 1 | 1 | 2 |
| Раздел 2 | Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. | 3 | 7 | 10 |
| 7 | Зачем человеку нужна уверенность в себе? | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| 8 | Источники уверенности в себе. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 9 | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | 0,4 | 1,6 | 2 |
| 10 | Я становлюсь увереннее. | 0,3 | 1,7 | 2 |
| 11 | Уверенность и самоуважение. | 0,3 | 1,7 | 2 |
| 12 | Уверенность и уважение к другим. | 0,3 | 0,2 | 0,5 |
| 13 | Уверенность в себе и милосердие. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 14 | Уверенность в себе и непокорность. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Раздел 3 | Конфликты и их роль в усилении Я. | 3 | 7 | 10 |
| 15 | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. | 1 | 1 | 2 |
| 16 | Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 17 | Конструктивное разрешение конфликтов. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 18 | Конфликт как возможность развития. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 19 | Готовность к разрешению конфликта. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| Раздел 4 | Ценности и их роль в жизни человека. | 1 | 3 | 4 |
| 20 | Что такое ценности? | 0,2 | 0,8 | 1 |
| 21 | Ценности и жизненный путь человека. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 22 | Мои ценности. | 0,3 | 1,2 | 1,5 |
| Всего за 7 класс | | 10 | 24 | 34 |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|------------|------------|----------|
| 8 класс «Я и другие»: | | | | |
| Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими | | | | |
| Раздел 1 | Эмоциональная сфера человека. | 3,5 | 5,5 | 9 |
| 1 | Почему нам нужно изучать чувства. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Основные законы психологии эмоций. | 0,5 | 1,5 | 2 |

| | | | | |
|-------------------------|---|-------------|-------------|-----------|
| 3 | Запреты на чувства. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 4 | Эффект обратного действия. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 5 | Передача чувств по наследству. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 6 | Психогигиена эмоциональной жизни. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 7 | Властелин эмоций | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Раздел 2 | Социальное восприятие: как узнавать другого человека. | 5,5 | 6,5 | 12 |
| 8 | Как мы получаем информацию о человеке. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 9 | Учимся понимать жесты и позы. Жесты. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 10 | Невербальные признаки обмана. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 11 | Понимание причин поведения людей | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 12 | Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке.. | 1 | 1 | 2 |
| 13 | Способы понимания социальной информации. | 1 | 1 | 2 |
| 14 | Влияние эмоций на познание.. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| Раздел 3 | Межличностная привлекательность: любовь, дружба | 4,5 | 8,5 | 13 |
| 15 | Привлекательность человека. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 16 | Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 17 | Четыре модели общения. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 18 | Романтические отношения или влюбленность. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 19 | Любовь. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 20 | Половая идентичность и ее развитие у подростков. | 1 | 1 | 2 |
| 21 | Переживание любви. Что помогает и что мешает любви. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 22 | Итоговое занятие. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Всего за 8 класс | | 13,5 | 20,5 | 34 |