

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

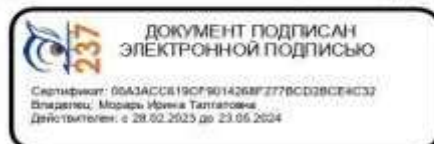
УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 № 66-ахд

И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей) ГБОУ СОШ
№237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Создай себя»

5-9 классы; 5 класс

Срок реализации программы-1 год

Составители программы:

Катаева Е.Е.

Санкт-Петербург

2023

Нормативно-правовые документы, локальные акты ОУ и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 год»;
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «Направлении методических рекомендаций»;
- основной образовательной программы основного общего ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения младшего подростка. Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, осваивает различные социальные требования и роли.

Почему одни люди относятся к нему хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Как избежать ссор со своими товарищами, друзьями, родственниками? Как справляться с домашними заданиями? Как стать умным и сильным, смелым, чтобы все ценили и уважали? Ответы на эти вопросы можно получить, изучив курс занятий по психологии «Познай себя».

На изучение программы курса внеурочной деятельности «Познай себя» в 5 классе отводится 34 часа из расчета 1 час в неделю.

Цель: Повышение интереса обучающихся к процессу самоизучения. Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самокритичности, самонаблюдения.

Задачи:

1. Побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания.
2. Ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование.
3. Выявить интересы, склонности и способности подростка.
4. Сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.
5. Подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования.

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.

Оно 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.

Основные разделы курса:

1. Личность.
2. Самопознание.
3. Качества личности.
4. Эмоции и чувства.
5. Темперамент.
6. Внимание.

7. Мышление.
8. Память.
9. Воображение.
10. Характер.
11. Самосознание.
12. Организация (самонаблюдение, самооценка, самоконтроль, рефлексия);
13. Регистрация самопознания (тесты, анкеты, дневники, воспоминания).

В работе используются следующие методические приемы (виды деятельности):

- устный или анкетный опрос,
- проективные методы работы,
- обращение к личному опыту учащихся,
- тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия занятия,
- 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные

Учащиеся должны уметь:

- работать в соответствии с поставленной задачей;
- составлять простой и сложный план текста;
- участвовать в совместной деятельности;
- узнавать изучаемые объекты в жизни.

Предметные

Учащиеся должны знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

Содержание курса

№ п/п	Тема	Форма/ тип занятия	Планируемые результаты (предметные)	УУД			
				Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1.	Давайте познакомимся.	Психологический тренинг	Умение слушать собеседника, определять общую цель и пути её решения.	<p>Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.</p> <p>Испытывать эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.</p> <p>Ориентироваться в понимании причин успешности/</p>	<p>Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).</p> <p>Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать</p>	<p>Владеть диалоговой формой речи.</p> <p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и</p>	<p>Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.</p> <p>Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.</p> <p>Осуществлять итоговый и</p>
2.	Что такое пятый класс?	Упражнения, игры, работа в группах	Умение оказывать поддержку себе и другим.				
3.	Мы и наши близкие.	Упражнения, дискуссия	Умение осмысливать свои возможности по оказанию помощи близким людям.				
4.	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит.	Игры, дискуссия, психогимнастика	Развитие навыков произвольного влияния на собственное настроение.				

5.	Мы и наши привычки.	Упражнение разминка, работа в группах	Умение предварительно планировать	неспешности в учебе	закономерности и использовать их при	дополнительных сведений.	
----	---------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------------	--------------------------	--

			предстоящие дела.	определять и высказывать	выполнении заданий.	Критично относиться к своему мнению.	пошаговый контроль результатов.
6.	Мы и наши привычки.	Упражнения, работа в группах	Осмысление и коррекция своих гигиенических привычек.	под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.	Устанавливать причинноследственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.	Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре. Договариваться и приходить к общему решению.	Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.
7.	Мы и наши привычки.	Упражнение с элементами тренинга, дискуссия, работа в группах	Развитие убеждений в необходимости полноценного питания.		Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.	Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий	Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками. Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать ее.
8.	Мы, наши недостатки и наши достоинства.	Игры, беседа, психологическое упражнение «Мой дракон»	Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны.				
9.	Психологический практикум.	Упражнения с элементами тренинга	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.				
10.	Мы, наши права и наши обязанности.	Упражнения, психологические ситуации	Развитие умения уважать права других и отстаивать свои права.				

11.	Мы и наш класс.	Элементы тренинга, упражнения, общая	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения	известного с помощью педагога;	план действий и конечную цель; осуществлять само-, взаимоконтроль и взаимопомощь.	Планировать собственную внеучебную деятельность (в рамках проектной деятельности) с
-----	-----------------	--------------------------------------	---	--------------------------------	---	---

		фотография группы				
12.	Я и окружающие	Упражнения, анкетирование, ситуации-пробы	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу; учиться овладевать измерительными инструментами.	Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.	опорой на рабочие тетради. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями. Планировать собственную деятельность, связанную с жизненными ситуациями.
13.	Вы – личность.	Беседа, упражнение, ситуация-проба	Умение оценивать свои внутренние качества.			
14.	Оценивайте себя.	Беседа, самонаблюдение, упражнение	Адекватно оценивать свои качества			
15.	Сходство и различие наших «Я».	Упражнения, дискуссия	Умение адекватно оценивать мнение другого.			
16.	Как вы воспринимаете окружающий мир.	Упражнения, игры	Умения распознавать свои ощущения.			

17.	Внимание.	Упражнения, тестирование	Знание основных понятий, умение тренировать внимание.				
18.	Воображение.	Упражнения, тестирование	Знание основных понятий,				

			умение тренировать воображение.				
19.	Память.	Упражнения, тестирование	Знание основных понятий.				
20.	Способы тренировки памяти.	Упражнения, тестирование	Умение тренировать память.				
21.	Мышление.	Беседа, упражнения	Знание основных понятий.				
22.	Мышление.	Тестирование, упражнения	Знание основных понятий. Освоение приемов мышления.				
23.	Логика мысли.	Упражнения, тестирование	Знание основных понятий.				

24.	Решение проблем.	Упражнения, дискуссия	Знание основных понятий.				
25.	Мир эмоций.	Упражнения, тестирование	Умение распознавать эмоциональные состояния.				
26.	Мир эмоций.	Упражнения, тестирование	Умение распознавать эмоциональные состояния.				

27.	Настроение – «Окей!».	Упражнения, диагностика эмоций	Уметь распознавать свое эмоциональное состояние и настроение других людей.				
28.	Темперамент.	Беседа, упражнения, диагностика	Знание основных понятий.				
29.	Темперамент.	Диагностика, упражнения	Знание основных понятий.				
30.	Характер человека.	Беседа, упражнения	Знание основных понятий.				
31.	Характер человека.	Тестирование, анкетирование	Знание основных понятий.				

32.	Воля.	Упражнения, дискуссия	Знание основных понятий.			
33.	Самостоятельность	Тестирование, анкетирование	Знание основных понятий.			
34.	Настоящий друг.	Дискуссия, анкетирование	Навыки взаимопонимания и взаимопомощи.			

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Что такое пятый 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.	1
6	Мы и наши привычки.	1
7	Мы и наши привычки.	1
8	Мы, наши недостатки и наши достоинства.	1
9	Психологический практикум.	1
10	Мы, наши права и наши обязанности.	1
11	Мы и наш класс.	1
12	Я и окружающие.	1
13	Вы – личность.	1
14	Оценивайте себя.	1
15	Сходство и различие наших «Я».	1
16	Как вы воспринимаете окружающий мир.	1
17	Внимание.	1
18	Воображение.	1
19	Память.	1
20	Способы тренировки памяти.	1
21	Мышление.	1
22	Мышление.	1
23	Логика мысли.	1
24	Решение проблем.	1
25	Мир эмоций.	1
26	Мир эмоций.	1
27	Настроение – «О кей!».	1
28	Темперамент.	1
29	Темперамент.	1
30	Характер человека.	1
31	Характер человека.	1
32	Воля.	1
33	Самостоятельность.	1
34	Настоящий друг.	1

Обучение с использованием ЭО и ДОТ

В программе предусмотрена возможность организации учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: - онлайн-урок новых знаний в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Сферум;

- онлайн-урок контроля знаний в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Сферум;
- онлайн-консультация в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Сферум;
- комбинированный онлайн-урок в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Сферум;
- онлайн- тестирование и самооценка знаний; - синхронная/асинхронная телеконференция; - офлайнурок с использованием платформы ДО.

В зависимости от возможностей и актуальности применения, учитель выбирает удобные для качественного освоения темы обучающимися интернет-ресурсы и порталы.

В том числе:

- Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>).
- Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.
- Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>. Видеоуроки и тренажеры по всемучебным предметам.
- Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>. Видеоуроки и сценарии уроков.
- Интернет урок <https://interneturok.ru/>. Библиотека видеоуроков по школьной программе
- ЯКласс <https://www.yaklass.ru/>. Видеоуроки и тренажеры.
- Учи.ру <https://uchi.ru/>
- интерактивная образовательная онлайн-платформа. – Площадка Образовательного центра «Сириус» (<http://edu.sirius.online>).
- Портал для подготовки обучающихся к участию во всероссийских проверочных работах “Решу ВПР” (<https://vpr.sdangia.ru/>);
- Электронные учебники издательства “Просвещение” (<https://media.prosv.ru/>).
- Интерактивные рабочие тетради и тренажеры от онлайн-школы Skyeng, корпорации «Российский учебник» и группы компаний «Просвещение» <https://edu.skysmart.ru> .