

**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

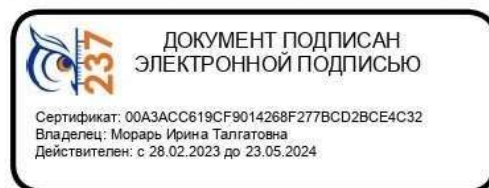
УТВЕРЖДЕНА

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**

«Сделай себя»

(спортивно-оздоровительное направление)

6-9 классы; 7 класс

Срок реализации программы-4 года

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.

Цель программы: приобщение каждого школьника к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры человека.

Данная цель предполагает развитие психологической готовности молодого человека к полноценному и позитивному взаимодействию с миром природы, миром людей, миром культуры, его собственным внутренним миром.

Реализация цели требует решения психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребёнка:

- формирование у школьников общих представлений о психологии как науке;
- оказание детям помощи в открытии внутреннего мира человека;
- пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувства, переживания, настроение и т.д.)
- понимание чувств настроений, переживаний других людей.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ 237 Красносельского района: учебный курс предназначен для обучающихся 5-9-х классов; рассчитан

на 1 час в неделю в каждом классе.

	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество часов в неделю	1	1	1	1
Количество часов в год	34	34	34	34

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные

1. Усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества.
2. Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
5. Осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
6. Развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное ответственное отношение к собственным поступкам.
7. Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
8. Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.
9. Осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные

11. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
12. Самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
13. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
14. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её

решения.

15. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

16. Создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

17. Пользоваться смысловым чтением.

18. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

19. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

20. Формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные

1. Знать условия и механизмы формирования первого впечатления о другом человеке; знать о то какую информацию несут те или иные стороны человеческой внешности; усвоить основные понятия: внешний вид, физический облик, мимика, жест, пантомимика, голос, речь; овладеть способами определения формирования впечатления о другом человеке.

2. Пользоваться на практике методами, позволяющими понимать выражение лица человека.

3. Знать значение расстояния, времени на восприятие другого человека; иметь представление о влиянии прошлого опыта и установок на восприятие человека.

4. Составлять словесный портрет разных людей и описывать свои впечатления о внешнем облике человека; сравнивать свои первоначальные впечатления о взрослых людях и сверстниках; проводить анализ восприятия человека в зависимости от взаимоотношений; пользоваться на практике методами, позволяющими формировать глубокое понимание человека.

5. Знать особенности восприятия человека людьми разных возрастов; иметь представление о влиянии профессии на восприятие им окружающих.

6. Характеризовать влияние профессии на восприятие другого человека; приводить примеры зависимости восприятия людьми разных профессий.

7. Иметь представление о человеческих потребностях, потребности в общении, знать о индивидуально-типологических особенностях общения. Различать неречевые средства общения, виды общения, а также мотивы, каналы общения.

8. Определять стиль общения, оценивать свой стиль общения, способности к общению, применять приемы активного слушания, пользоваться обратной связью в общении, описывать свои чувства при общении, производить хорошее впечатление при общении.

9. Знать, чем межличностные отношения отличаются от других отношений, выделять основные признаки деловых и личных отношений, закономерности понимания людьми друг друга, определять качества и умения, вызывающие симпатию или антипатию, знать причины ошибок в понимании другого человека

10. Характеризовать деловые и личностные отношения; анализировать свои представления о дружбе и товариществе, находить стереотипы понимания в общении, обнаруживать свои эталоны понимания другого человека, проявлять эмпатию

11. Знать и выполнять правила хорошего тона, социальные нормы поведения, соответствовать им, демонстрировать навыки уверенного поведения.

Содержание программы

Введение (1 час)

Я и другой человек. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми.

Раздел 1. Как складывается впечатление о другом человеке (4 часа)

Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чем говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке. Речь говорит сама за себя. Одежда и прическа.

Раздел 2. Как люди воспринимают друг друга (4 часа)

Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

Раздел 3. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми (3 часа)

Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники. Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей. Как люди воспринимают меня самого.

Раздел 4. Как общаются разные люди (5 часов)

Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение. Навыки, манера и стиль общения. Пространство и время общения. Слушать и слышать. Подстройка в общении.

Раздел 5. Виды общения (3 часа)

Непосредственное общение. Особые виды общения. Что значит уметь общаться.

Раздел 6. Общение и отношения (4 часа)

Что такое межличностные отношения. Личные и деловые отношения. Как возникает

симпатия. Товарищество и дружба. Любовь.

Раздел 7. Общение и понимание людьми друг друга (4 часа)

Психические процессы и понимание людьми друг друга. Стереотипы понимания другого человека. Эталоны понимания другого человека. Понимание чувств другого человека.

Раздел 8. Особенности понимания человека детьми и взрослыми (2 часа)

Понимание человека детьми и взрослыми. Влияние профессии на понимание человека человеком.

Раздел 9. Я живу среди людей (3 часа)

Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы – путешественники. Как мы выглядим.

Заключение (1 час) Поведение итогов

Тематическое планирование курса

Тематическое планирование курса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

– развитие ценностного отношения к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

– развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

– развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

– развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

– развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

– развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

– развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека,

его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; – развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

– развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Я и другой человек. Что такое общение? Из чего состоит общение? Общение и отношения между людьми	1
2.	Что такое внешний вид человека? Лицо человека.	1
3.	О чем говорят жесты? Что можно узнать по походке и осанке?	1
4.	Речь говорит сама за себя.	1
5.	Одежда и прическа.	1
6.	Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну.	1
7.	Расстояние и восприятие. Время и восприятие.	1
8.	Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка?	1
9.	Прошлый опыт и восприятие другого человека.	1
10.	Как воспринимают человека дошкольники? Каким видят человека школьники?	1
11.	Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей.	1
12.	Как люди воспринимают меня самого.	1
13.	Что такое потребность в общении?	1
14.	Психологические особенности человека и общение.	1
15.	Навыки, манера и стиль общения.	1
16.	Пространство и время общения	1
17.	Слушать и слышать. Подстройка в общении	1
18.	Непосредственное общение.	1
19.	Особые виды общения.	1
20.	Что значит уметь общаться?	1
21.	Что такое межличностные отношения?	1
22.	Личные и деловые отношения.	1

23.	Как возникает симпатия?	1
24.	Товарищество и дружба. Любовь.	1
25.	Психические процессы и понимание людьми друг друга.	1
26.	Стереотипы понимания другого человека.	1
27.	Эталоны понимания другого человека.	1
28.	Понимание чувств другого человека.	1
29.	Понимание человека детьми и взрослыми	1
30.	Влияние профессии на понимание человека человеком	1
31.	Что значит быть культурным человеком?	1
32.	Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы - путешественники	1
33.	Как мы выглядим?	1
34.	Поведение итогов	1
Итого		34

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 всем учебным 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 “РешуВПР” (<https://vpr.sdamgia.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> .