

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»
города Кургана

Рабочая программа
внеурочной деятельности

«Познай себя»

для обучающихся 7-9 классов
Направление: социальное

(ФГОС 2021г)

Составитель: Горелова О.А., учитель истории и обществознания
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 45»
г. Кургана, высшая квалификационная категория

г. Курган, 2022 г

**I. Содержание курса внеурочной деятельности
«Познай себя»**

7 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов		Формы организаци и	Виды деятельности
			17	34		
1	Я подросток	Я – подросток. Что это значит?	1	1	Беседы, тренинги, творческие работы.	
2	Страна чувств и эмоций	Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало. Что такое страх ? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват?	8	16	Беседы, игры тренинги.	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	2	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
4	Я принимаю решения	Умение принимать решение	1	2	Беседы, тренинги.	
5	Эмпатия	Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я - высказываний». Compliments.	3	7	Беседы, дискуссии, тренинги.	
6	Какой я?	Какой я на самом деле	1	2	Самоанализ, обсуждение	
7	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	2	3	Самопрезентация	

8 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов		Формы организации	Виды деятельности
			17	34		
1	Вводное занятие.	Вводное занятие.	1	1	Беседы, упражнения	
2	Мое «Я»	Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой другом был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?	5	11	игры, тренинги, творческие работы.	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
3	Мои жизненные ценности	Мои ценности. Наши ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение».	2	4	Беседы, Тренинги, игры	
4	Время взрослеть	Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу?	3	5	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
5	Я и моя семья	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье.	1	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
6	Мы разные	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я – ... (мужчина, женщина). Что такое любовь?	2	4	Беседы, игры, тренинги.	
7	Риск, уверенность	Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Уверенное выступление. Умение сказать «нет».	2	3	Беседы, дискуссии, тренинги.	
8	Итоговое занятие	Подведение итогов.	1	3	самопрезентации	

9 класс

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности

			17	34		
1	Общение. Передача информации	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? «Визуал, аудиал, кинестетик». Стереотипы в общении. Недоминантная общение «на равных». Психологическое общение	6	12	Игры, тренинги, творческие работы.	Проблемно-ценностное общение, социальное дело
2		Стили деловой, диалог). Практическое занятие «Стили общения».	2	4	Беседы, тренинги.	
3	Стили общения Конфликты	Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения	2	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
4	Доверие	Доверие, доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?»	2	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры	
5	«Трудные люди»	Правила «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «кораблекрушение».	2	4	Беседы, обсуждения, дискуссии,	
6	Итоговое занятие	Подведение итогов.	1	2	самопрезентации	

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Познай себя»

Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов программы основного общего образования

№	Направление, описание	Планируемый результат
1	Личностные компетенции: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.	<ul style="list-style-type: none"> - Умение регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией; - 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. - знание основных норм морали, - готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках; - сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества,
2	Метапредметные компетенции характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - умение анализировать; - умение работать с текстом; - развитие воображения; - развитие внимания и памяти; - развитие навыков бесконфликтного взаимодействия; - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; • выделять главную и избыточную информацию;
3	Регулятивные компетенции: Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности; - осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Раздел	Кол-во час		Использование ЭР
7 КЛАСС				
		34	17	
I	Я подросток	1	1	
II	Страна чувств и эмоций	16	8	http://danur-w.narod.ru/
III	Стресс	3	2	https://hro.org/
IV	Я принимаю решения	2	1	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
V	Эмпатия	7	3	http://danur-w.narod.ru/
VI	Какой я?	2	1	
VII	Итоговое занятие	2	2	
8 КЛАСС				
I	Вводное занятие.	1	1	
II	Мое «Я»	11	5	http://www.edu.ru/
III	Мои жизненные ценности	4	2	https://1sept.ru/
IV	Время взрослеть	5	3	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
V	Я и моя семья	3	1	
VI	Мы разные	4	2	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
VII	Риск и уверенность	3	2	
VIII	Итоговое занятие	3	1	
9 КЛАСС				
I	Общение. Передача информации.	12	6	http://realpravo.ru/library/?id=46
II	Стили общения	3	2	(http://azps.ru/)
III	Конфликты	8	2	http://azps.ru/
IV	Доверие	4	2	http://realpravo.ru/library/?id=46
V	«Трудные люди»	4	2	https://hro.org/
VI	Итоговое занятие	2	1	

Календарно - тематическое планирование
7 класс

№	раздел	Кол-во час	Кол-во час	тема	Использован ие ЭР
I	Я подросток	1	1	Я – подросток. Что это значит?	
II	Страна чувств и эмоций	16	8		http://danur-w.narod.ru/
		1	1	Характер и эмоции.	
		1		Как узнать эмоции.	
		1	1	Мои эмоции.	
		1		Страна чувств.	
		1	1	Чувства «полезные» и «вредные»	
		1		«Запретные» чувства.	
		1	1	Какие чувства мы скрываем?	
		1		Нужно ли управлять своими эмоциями?	
		1	1	Бумажное зеркало.	
		1		Что такое страх?	
		1	1	Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	
		1		Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	
		1	1	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	
		1		Обида. Как простить обиду?	
1	1	Обида. Как простить обиду?			
1		Я виноват?			
III	Стресс	3	1		https://hro.org/
		1	1	Что такое «стресс».	
		1		Что такое «стресс».	
		1		Я умею бороться со стрессом.	
IV	Я принимаю решения	2	1		http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
		1	1	Умение принимать решение.	
1		Умение принимать решение.			
V	Эмпатия	7	4		http://danur-w.narod.ru/
		1	1	Эмпатия.	
		1		Зачем нужна эмпатия?	
		1		Развиваем эмпатию.	
		1	1	Развиваем эмпатию	
		1	2	Тренировка «Я-высказываний».	
		1		Тренировка «Я-высказываний».	
1		Комплименты.			
VI	Какой я?	2	1		
		1	1	Какой я на самом деле?	
1		Какой я на самом деле?			
VII	Итоговое занятие	3	2	Подведение итогов работы за год	
		34	17		

8 класс- 34 часа

№	раздел	Кол-во час	Кол-во час	тема	Использование ЭР
I	Вводное занятие.	1	1	Вводное занятие.	
II	Мое «Я»	11	5	Наедине с собой?	http://www.edu.ru/
		1	1	Что я знаю о себе.	
		1	1	Мое имя.	
		1		Мои имена.	
		1	1	Мое уникальное «Я».	
		1		Я глазами других.	
		1		Как меня видят другие?	
		1	1	Мои достоинства и недостатки.	
		1		Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	
		1	1	Если бы моим другом был... я.	
		1		Мои недостатки.	
		1		Как превратить недостатки в достоинства?	
III	Мои жизненные ценности	4	2		https://1sept.ru/
		1	1	Мои ценности.	
		2		Наши ценности.	
		3	1	Я в «бумажном зеркале».	
		4		«Отражение».	
IV	Время взрослеть	5	3		http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
		1	1	Планирование времени.	
		2		Время взрослеть.	
		3	1	Моя будущая профессия.	
		4	1	Как я выгляжу?	
		5		Как я выгляжу?	
V	Я и моя семья	3	2		
		1	1	Моя семья.	
		2	1	«Трудные дети» и «трудные родители».	
		3		Мои права в семье.	
VI	Мы разные	4	2		http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
		1		Что такое дружба.	
		1	1	Мужчины и женщины.	
		1	1	Я – ... (мужчина, женщина).	
		1		Что такое любовь?	
VII	Риск и уверенность	3	1		
		1	1	Рисковать или не рисковать?	
		1		Что такое уверенность в себе.	
		1		Уверенное выступление.	
VIII	Итоговое занятие	3	1		
				Итого: 34/17 час.	

9 класс- 33 часа

№	раздел	Кол-во час		тема	Использование ЭР
I	Общение. Передача информации.	12/6			http://realpravo.ru/library/?id=46
		1	1	Общение, общительность, трудности в общении	
		2		Какая бывает информация	
		3	1	Невербальная информация.	
		4		О чем говорит наша мимика?	
		5	1	О чем говорят наши жесты?	
		6		Как лучше подать информацию?	
		7	1	Как лучше понять информацию?	
		8		Барьер на пути информации. Виды барьеров.	
		9	1	Барьеры, которые создаю я сам.	
		10		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные.	
		11	1	Восприятие и обработка.	
		12		Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	
II	Стили общения	3/1			(http://azps.ru/)
		1	1	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	
		2		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	
		3		Практическое занятие «Стили общения».	
III	Конфликты	8/4			http://azps.ru/)
		1	1	Конфликт. Причины, виды.	
		2		Человек в конфликте. Эмоции.	
		3	1	Стили поведения в конфликте.	
		4		Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	
		5	1	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	
		6		Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	
		7	1	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	
8		А зачем мне это? Ролевая игра «разрешить конфликт».			
IV	Доверие	4/2			http://realpravo.ru/library/?id=46
		1	1	Доверие, недоверие.	
		2		Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	

		3	1	Умение слушать.	
		4		Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	
V	«Трудные» люди	4/2			https://hro.org/
		1	1	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор).	
		2		Правила общения с «трудными людьми».	
		1	1	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	
VI	Итоговое занятие	2/1	1		
				Итого: 34/17 ч.	