

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Комитет образования Администрации г. Усть-Илимска
МАОУ "СОШ № 12" им. Семенова В.Н.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №12»
им. Семенова В.Н.
приказ № 476 от 01.09.2023г.

Т.В. Петрова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Самопознание и саморазвитие»
основное общее образование
для обучающихся 5-9 классов

г. Усть-Илимск
2023

Рабочая программа внеурочных занятий «Самопознание и саморазвитие» разработана на основе ФГОС основного общего образования, требований к основной образовательной программе основного общего образования МАОУ «СОШ №12» им. Семенова В.Н.

Программа состоит из трех блоков - «Я познаю себя и мир» (1-4 класс), «Пусть мир узнает обо мне» (5-9 класс), «Я в Мире: перекресток путей» (10-11 класс). Каждый, являясь составляющей одной программы, сохраняет содержательную самостоятельность и рассчитан на определенный срок овладения ее содержанием.

Содержание программного материала

Содержание блока программы «Пусть мир узнает обо мне» 5 класс (17 ч).

Раздел I. Я среди людей (осознание своей индивидуальности и сопричастности с другими людьми, саморегуляция поведения, основы успешного социального взаимодействия) (17 ч).

Выявление статуса пятиклассника, сравнение пятиклассников с учащимися начальной школы, нормы и правила поведения в школе второй ступени, ожидания от обучения в 5 классе, возможные проблемы, затруднения подростков. (1 ч). Осознание схожих черт и отличий от других людей, понятие индивидуальности (1 ч). Осознание качеств личности, препятствующих и помогающих общению с другими (1 ч). Негативные психоэмоциональные состояния раздражения, гнева, тревоги, страха. Способы управления своим состоянием (2 ч). Конфликт. Способы разрешения конфликта. Отработка навыков уверенного поведения в конфликтной ситуации (1 ч). Понятие толерантности, формирование толерантного отношения друг к другу, установки на принятие другого; понимания важности опыта терпимости и уважения, умения брать ответственность на себя в области межличностных отношений. (1 ч). Эмпатия. Формирование навыков эмпатического общения (1ч). Речевые формулы сопереживания, сочувствия, сострадания и ситуации их употребления. Слова одобрения, поддержки, утешения, адресованные взрослому и ребенку (2ч). Невербальная речь (1ч). Барьеры общения (1ч). Умение говорить и слушать других, деловая и светская беседа, публичное выступление (1ч). Вежливая просьба, вежливый отказ (1ч). Отстаивание точки зрения и аргументация (1ч). Правила разговора по телефону. Этикетные выражения в ситуации поздравления, преподнесения подарков, написания писем, приглашения на торжества и приемы (1ч). Психологическая игра «Звезды и планеты» для закрепления навыков сотрудничества, эмпатии (1 ч).

Содержание блока выстроено таким образом, чтобы решать задачи развития у учащихся способности к совершению самостоятельных выборов, определяющих их личностную позицию.

Содержание блока программы «Пусть мир узнает обо мне» 6 класс (17 ч).

Раздел. Путешествие к моему Я (развитие мотивации к самопознанию) (17 ч).

Игра «Мир Хаоса» (развитие навыков рефлексии, принятия решения, ответственности; актуализация чувства собственной уникальности и значимости) (1 ч). Самопознание и познание других людей. Что такое процесс самопознания. (1ч). Знакомство со средствами и способами самопознания (самоотчет, просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение книг, изучение психологии). Идентификация, самоидентификация, рефлексия (2 ч). Обучение самонаблюдению, самоанализу (2 ч). Изучение особенностей тела (2 ч). Изучение особенностей когнитивных процессов и способов их развития: памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения (6 ч.). Изучение свойств и состояний личности: темперамент и характер (2 ч.), способности (3 ч.), мотивы поведения (2 ч.), интересы и увлечения (4 ч.), оценка и самооценка (2 ч), эмоции и чувства (4 ч.). Игра на активизацию самопознания эмоционально-волевой сферы и развитие компетенций эмоциональной саморегуляции «Путешествие в страну Чувств» (1ч). Ролевая игра «Познай себя» (1ч). Обобщение полученных знаний, закрепление умений самопознания в сочинении «Мое многогранное Я" (1ч).

Содержание блока выстроено таким образом, чтобы решать задачи развития у учащихся способности к совершению самостоятельных выборов, определяющих их личностную позицию

Содержание блока программы «Пусть мир узнает обо мне» 7 класс (17 ч).

Мир, вот и Я! (развитие способностей к самопознанию, знакомство со способами самоутверждения, обучение приемам самопрезентации, самовыражения).

Алгоритм самопознания (обнаружение, фиксация, анализ, оценка, принятие) (1ч). Рефлексия. Виды рефлексии (коммуникативная, личностная, интеллектуальная). Развитие навыков рефлексии (1ч). Самооценка и оценка личности других (1 ч). Осознание противоположностей. Слабые стороны позитивного качества, сильные стороны отрицательного качества личности (1ч). Ценностное самоотношение и эмоционально-ценностное отношение к другим людям. Самоуважение (2 ч). Искусство самопринятия. Декларация самооценности «Я - это Я" (2 ч). Обучение само моделированию (Я в настоящем, Я в будущем, Я как друг, Я как ученик, Я как сын (дочь), Я взрослый и т.п.) (2 ч). Виды самоутверждения. Сферы жизненного самоутверждения. Способы

самоутверждения (1 ч). Развитие чувства уверенности в себе (1 ч). Самосовершенствование и самоактуализация – высшие формы саморазвития человека (1 ч). Самопрезентация, как умение подать себя с лучшей стороны. Техники и стратегии самопрезентации. Имидж. (1 ч). Самовыражение. Средства самовыражения. Самовыражение в символах. Творчество (1 ч). Игра «Репортер» (демонстрация умения самопрезентации, самовыражения) (1 ч). Обобщение полученных знаний, закрепление умений в игре «Мир, вот и Я!» (1ч).

Содержание блока выстроено таким образом, чтобы решать задачи развития у учащихся способности к совершению самостоятельных выборов, определяющих их личностную позицию.

Содержание блока программы «Воспитай себя сам» 8 класс (17 ч).

Игра «Время выбрало нас!» (развитие лидерских качеств; умений принимать решения, в том числе коллегиальные; нести ответственность за поступки и действия) (1 ч). Саморазвитие и его формы. Быть лучше, чем ты был: самосовершенствование - управление своим развитием. Личностный рост (1 ч). Самопринятие. Самопрогнозирование (2 ч). Самовоспитание как средство самосовершенствования. Цели самовоспитания. Средства самовоспитания. Самостимулирование (самоубеждение и самоприказ). Самопрограммирование. Самоинструирование. Самонаблюдение, самоанализ, самоконтроль. Самоотчет. Самооценка (4 ч). Культура самовоспитания и ценности личности. Мораль. Моральные качества личности. Общечеловеческие ценности. Ценности общества. Личные ценности (2 ч). Программа самовоспитания (2 ч). Основы самоменеджмента (2 ч). Самоорганизация учебной деятельности (1 ч).

Результаты освоения программы

В результате реализации программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты

Освоение данного курса позволит сформировать у учащихся готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты

В сферерегулятивных универсальных учебных действий:

- Получают возможности для формирования функции самоконтроля;
- получают возможность формирования навыков понимания причин успеха в учебной деятельности, в том числе самоанализа и самоконтроля результата, анализа соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимания предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- приобретут навыки адаптации к учебной нагрузке с сохранением умственной работоспособности и активности в течение занятия.

В сферепознавательных универсальных учебных действий учащиеся

- получают возможность освоить основы коммуникативной компетентности;
- получают возможность научиться осознанно и произвольно строить речевые высказывания и сообщения в устной и письменной форме;
- расширят спектр логических универсальных действий и операций.

В сферекommunikативных универсальных учебных действий учащиеся приобретут

- умения работать в группе и приобретению опыта такой работы,
- навыки практического освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;
- умения формирования действий по организации и планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Формы организации образовательного процесса: групповая; подгрупповая; индивидуальная фронтальная.

Виды деятельности: творческая; игровая; учебная (познавательная, мыслительная, исследовательская, аналитическая); трудовая (продуктивная, предметно-практическая). Структура и содержание программы построено с учетом специфики психовозрастных особенностей учащихся. Занятия проводятся с группой учащихся 10-12 человек, строятся в доступной и интересной форме. Используются техники и приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Я среди людей (17 ч.)		
1.	Первый раз в пятый класс	1
2.	Я расту. Я - подросток	1
3.	Какие качества личности помогают общению, а какие мешают	1
4.	Раздражение и гнев. Способы управления	1
5.	Тревога и страх. Способы управления	1
6.	Конфликт и способы его разрешения	1
7.	Что означает быть толерантным?	1
8.	Эмпатия	1
9.	Речевые формулы сопереживания, сочувствия, сострадания и ситуации их употребления.	1
10.	Слова одобрения, поддержки, утешения, адресованные взрослому и ребенку	1
11.	Невербальная речь	1
12.	Что мне мешает общаться?	1
13.	Умение говорить и слушать других, деловая и светская беседа, публичное выступление	1
14.	Вежливая просьба, вежливый отказ	1
15.	Отстаивание точки зрения и аргументация	1
16.	Правила разговора по телефону. Этикетные выражения в ситуации поздравления, преподнесения подарков, написания писем, приглашения на торжества и приемы	1
17.	Игра «Звездные планеты» для закрепления навыков сотрудничества, эмпатии	1
Всего:		17

Тематическое планирование 6 класс

№	Название темы и раздела	Кол-во часов
Раздел 2. Путешествие к моему Я (17 ч.)		
1.	Игра «Мир Хаоса»	1
2.	Что такое самопознание?	2
3.	Обучение самонаблюдению, самоанализу	1
4.	Тело человека	1
5.	Познавательные процессы	2
6.	Темперамент и характер	2
7.	Способности	1
8.	Мотивы поведения	2
9.	Интересы и увлечения	1
10.	Самооценка и оценка других	1

11.	Эмоции и чувства	1
12.	Игра «Путешествие в страну Чувств».	1
13.	Игра «Мое многогранное Я»	1
Всего:		17

Тематическое планирование 7 класс

№	Название темы и раздела	Кол-во часов
Раздел 3. Мир, вот и Я! (17ч.)		
1	Алгоритм самопознания (обнаружение, фиксация, анализ, оценка, принятие)	1
2	Рефлексия. Виды рефлексии (коммуникативная, личностная, интеллектуальная). Развитие навыков рефлексии	1
3	Самооценка и оценка личности других	1
4	Осознание противоположностей	1
5	Ценностное самоотношение и эмоционально-ценностное отношение к другим людям	2
6	Искусство самопринятия. Декларация самооценности “Я - это Я”	2
7	Обучение само моделированию	2
8	Самоутверждение.	1
9	Развитие чувства уверенности в себе	1
10	Самосовершенствование и самоактуализация	1
11	Самопрезентация	1
12	Самовыражение	1
14	Игра «Мир, вот и Я!»	1
Всего:		17

Тематическое планирование 8 класс

№	Название темы и раздела	Кол-во часов
Раздел 4. Воспитай себя сам!		
1.	Игра «Время выбрало нас!»	1
2.	Быть лучше, чем ты был	1
3.	Познавая себя – познаешь других	2
4.	Самопринятие. Самопрогнозирование	1
5.	Самовоспитание - средство самосовершенствования	5
6.	Культура самовоспитания и ценности	2
7.	Программа самовоспитания	2
8.	Основы самоменеджмента	2
9.	Самоорганизация учебной деятельности	1
Всего:		17

Тематическое планирование 9 класс

№	Название темы и раздела	Кол-во часов
Раздел 5. Найди себя в Мире (самоопределение) (2ч)		
1.	Введение. Постановка целей и задач курса.	1
2.	Человек как предмет познания.	1
Раздел 6. Индивид. Личность. Индивидуальность (2ч)		
3.	Человек как индивид. Основные характеристики человека как личности	1
4.	Самосознание. Я-концепция. Самооценка и уровень притязаний	1
Раздел 7. Личность и мотивация (2ч.)		
5.	Уровень развития личности и мотивация	1
6.	«Характер – фундамент личности» - групповая дискуссия	1
Раздел 8. Я в мире профессий (11 ч)		
7.	Человек на рынке труда	1
8.	Формула профессии, секреты выбора профессии.	2
9.	Классификация профессий	2
10.	Профессиограмма и анализ профессий.	2
11.	Роль мотивов и жизненных ценностей в профессиональном выборе	1
12.	Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии	2
13.	На пороге новой жизни. Планирование профессионального пути	1
Всего:		17