

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ЖЕЛЕЗНОГОРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЫШКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЖЕЛЕЗНОГОРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Рассмотрено
на заседании ШМО**

Протокол №1 от 29.08.2023г.

**Рассмотрено
на заседании педсовета**

Протокол №1 от 31.08.2023г.

**Утверждено
директором школы**

**Ю.А. Анпилогов
Приказ №1-77 от 31.08.2023г.**

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Сотвори себя сам»
для 6 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год
педагога-психолога
Шафоростовой Анны Николаевны**

2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по курсу «Сотвори себя сам»

Личностные результаты

ученик научится:

- формировать коммуникативную компетентность в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

ученик получит возможность научиться:

- формировать внутреннюю позицию школьника;
- формировать ответственное отношение к учению;
- готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитию осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

ученик научится:

- применять умения в области самоанализа и саморазвития;

ученик получит возможность научиться:

- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

ученик научится:

- обогащать представление о собственных возможностях и способностях;
- моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;

ученик получит возможность научиться:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;

- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

ученик научится:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

ученик получит возможность научиться:

- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Содержание программы

Раздел 1. Личность (3 часа)

- Человек как индивид и как личность.
- Физическое и психическое содержание человека.
- Сознание – основная характеристика человеческой личности.
- Роль личности в собственном развитии.
- Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

Виды деятельности: познавательная, художественное творчество, игровая, проблемно-ценностное общение.

Формы организации: психогимнастические игры и упражнения, эмоциональные разминки, тестирование, составление мысленного автопортрета, составление резюме, самоанализ, рисуночный тест «Рисунок счастливого человека».

Раздел 2. Самопознание как основа самосовершенствования (7 часов)

- Человек – загадка для самого себя.
- Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

Виды деятельности: познавательная, художественное творчество, игровая, проблемно-ценностное общение, исследовательская.

Формы организации: составление коллажей, психодрамма, игры с элементами тренинга, дискуссионные игры, эмоциональные разминки, составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений, анализ, эмоционально-символические упражнения, тренинг «Стыдно ли бояться?».

Раздел 3. Качества личности: школа «Кто Я?»(11 часов)

- Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.
- Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.
- Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.
- Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.
- Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.
- Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные – непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.
- Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.
- Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.
- Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.
- Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

Виды деятельности: познавательная, художественное творчество, игровая, проблемно-ценностное общение, исследовательская.

Формы организации: тестирование и психодиагностика качеств личности: темперамента, памяти, мышления, способностей, направленности, характера, восприятия; самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки; ролевые игры, психодрама, игры с элементами тренинга, дискуссионные игры, эмоциональные разминки, эмоционально-символические упражнения «Копилка трудных ситуаций», «Рюкзак пожеланий», когнитивные и релаксационные упражнения,

Раздел 4. Самосознание, самоощущение, самопознание (13 часов)

- Образ Я, Я-концепция.
- Разнообразие «Я» (субличностей) человека.
- Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия.
- Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

Виды деятельности: познавательная, художественное творчество, игровая, проблемно-ценностное общение, исследовательская.

Формы организации: творческие проекты, составление рецензии, анализ, психогимнастические игры, релаксационные упражнения, дискуссионные игры, эмоционально-символические упражнения, когнитивные упражнения, составление карты самооценки, упражнение «Знаете ли вы свою внешность», эмоциональные разминки, составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений, тренинг произвольного внимания, наблюдательности; упражнение «Диалог субличностей», анализ социальных ситуаций-проб, самоанализ качеств «Я и мои колючки».

**Тематическое планирование
Сделай себя сам 6 класс (34 часа)**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Личность	3
2.	Самопознание как основа самосовершенствования	7
3.	Качества личности: школа «Кто Я?»	11
4.	Самосознание, самоощущение, самопознание	13

Календарно-тематическое планирование (6 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Плани руемая дата	Корректиров-ка даты
		Теоретических	Практи ческих		
Раздел 1. Личность (3 часа)					
1 четверть					
1	Вводный инструктаж. Знакомство с собой	1		07.09.2023	
2	Образ вашего Я		1	14.09.2023	
3	Посмотримся в зеркало		1	21.09.2023	
Раздел 2. Самопознание как основа самосовершенствования (7 часов)					
4	Я и окружающие	1		28.09.2023	
5	Я и окружающие		1	05.10.2023	
6	Вы-человек и Вы-личность		1	12.10.2023	
7	Оценивание себя	1		19.10.2023	
8	Оценивание себя	1		26.10.2023	
2 четверть					
9	Сходство и различие наших Я		1	09.11.2023	

10	Как Вы воспринимаете окружающий мир		1	16.11.2023	
Раздел 3. Качества личности: школа «Кто Я?»(11 часов)					
11	Внимание, внимание!		1	23.11.2023	
12	Дайте волю воображению		1	30.11.2023	
13	Мир эмоций		1	07.12.2023	
14	Мир эмоций		1	14.12.2023	
15	Настроение «О”кей!»		1	21.12.2023	
16	Темперамент пятого типа		1	28.12.2023	
3 четверть					
17	Повторный инструктаж. Темперамент пятого типа		1	11.01.2024	
18	Характер-русский		1	18.01.2024	
19	Воля. Самостоятельность		1	25.01.2024	
20	Настоящий друг?		1	08.02.2024	
21	Защита проекта «Мой друг»	1		15.02.2024	
Раздел 4. Самосознание, самоощущение, самопознание (13 часов)					
22	Основное отличие человека от обезьяны		1	22.02.2024	
23	Богиня Мнемозина		1	29.02.2024	
24	Как мы думаем?		1	07.03.2024	
25	Логика мысли	1		14.03.2024	
26	Решение проблем		1	21.03.2024	
4 четверть					
27	Каждому по потребностям		1	04.04.2024	
28	От каждого по способностям	1		11.04.2024	

29	«Я» в общении	1		18.04.2024	
30	Тренинг «Умение общаться»		1	25.04.2024	
31	Заведи друга-дневник		1	02.05.2024	
32	Богатство Вашей личности		1	16.05.2024	
33	Защита проектов «Расскажите о себе»		1	23.05.2024	
34	Итоговое занятие. Защита проектов «Расскажите о себе»		1	30.05.2024	
Итого		8	26		34

График открытых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Корректировка даты
1	Выставка рисунков «Рисунок счастливого человека»	октябрь	
2	Игра с элементами психодрамы «Копилка трудных ситуаций»	декабрь	
3	Акция «Рюкзак пожеланий» в рамках декады «Я выбираю жизнь»	январь	
4	Игра с элементами тренинга «Пристанище моей души»	май	
5	Мастер-класс «Я и мои колючки» в рамках школьного Дня внеурочной деятельности	май	

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Сотвори себя сам» для 6 «А» класса составлена на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» под редакцией Хухлаевой О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Курс рассчитан на 34 часа и предполагает 1 занятие (1 час) в неделю. Срок реализации программы учебный год.