Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

И.о. Директора МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.202

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бударин С.А.

**Рабочая программа**

**по курсу « Познай себя»**

**(духовно-нравственное направление)**

**Уровень общего образования-**

**основное общее образование**

**Внеурочная деятельность**

**6 класс**

Количество часов: в неделю-**0,5**, за год – **17**

Учитель: Омельченко А.Г

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП и на основе методических рекомендаций по курсу психологии для средней школы «Тропинка к своему Я» 6 класс. Автор: О.В.Хухлаева. М.: Генезис, 2005., в соответствии с ФГОС ООО.

ст. Тацинская

2020-2021 учебный год

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Познай себя»**

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

**1.1 Предметные результаты**

* осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
* уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
* применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

**1.2 Метапредметные результаты**

**1.2.1 Познавательные:**

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля
* учебной деятельности;
* адекватно воспринимать оценки учителей;
* уметь распознавать чувства других людей;
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
* уметь формулировать собственные проблемы.

**1.2.2 Регулятивные:**

* осознавать свои личные качества, способности и возможности;
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

**1.2.3 Коммуникативные:**

* учиться строить взаимоотношения с окружающими;
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
* формулировать свое собственное мнение и позицию;
* учиться толерантному отношению к другому человеку.

**1.3 Личностные результаты**

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в

группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном

самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других

видов деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Познай себя» 6 класс.**

**Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.**

Я повзрослел

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться

контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации

проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

Как выглядит агрессивный человек. Как звучит агрессия.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины

агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться.

Агрессивный …продавец».

Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный… Притча «Живот с пристежками».

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее

возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки

понимания в семье и учиться договариваться.

Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

**Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**

Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека,

для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование

ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его

развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность.

Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

Я становлюсь увереннее.

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка

«Молодое дерево».

Уверенность и самоуважение.

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с

самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное

зеркало». Сказка «На дне моря».

Уверенность и уважение к другим.

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю…

Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что

уважать?

Уверенность в себе и милосердие.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто

нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

Уверенность в себе и непокорность.

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда… Непокорность помогает,

когда… Корзинка непослушания.

**Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.**

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты.

Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт

– это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от

конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы

поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников.

Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране

вещей».

**Тематическое планирование.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы, занятия** | **Кол-во часов** |
|
| **Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,**  *Цель:* помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. | **7** |
| **Занятие 1.** Я позрослел. | 1 |
| **Занятие 2.** У меня появилась агрессия. | 1 |
| **Занятие 3.** Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | 1 |
| **Занятие 4, 5.** Конструктивное реагирование на агрессию. | 2 |
| **Занятие 6,7.** Учимся договариваться. | 2 |
| **Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**  *Цель:* помочь обучающимся обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека. | **5** |
| **Занятие 8.** Зачем человеку нужна уверенность в себе? | 1 |
| **Занятие 9.** Какого человека мы называем неуверенным в себе? | 1 |
| **Занятие 10.** Я становлюсь увереннее. | 1 |
| **Занятие 11.** Уверенность и самоуважение. | 1 |
| **Занятие 12.** Уверенность и уважение к другим. | 1 |
| **Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я.**  *Цель:* помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации. | **5** |
| **Занятие 13.** Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. | 1 |
| **Занятие 14.** Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. | 1 |
| **Занятие 15.** Конструктивное разрешение конфликтов. | 1 |
| **Занятие 16** Конфликт как возможность развития. | 1 |
| **Занятие 17.** Готовность к разрешению конфликта. | 1 |
| **Итого.** | **17** |

**3.Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Познай себя» 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата**  **По плану** | **Дата по факту** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности.** |
| 6А, 6Б | 6А, 6Б |  |  |  |
| 1. | 07.09 -  14.09 |  | Я повзрослел. | 1 | Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку». |
| 2. | 21.09-28.09 |  | У меня появилась агрессия. | 1 | Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона. |
| 3. | 05.10-12.10 |  | Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | 1 | Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный …продавец». |
| 4, 5 | 19.10-26.10, 09.11-16.11 |  | Конструктивное реагирование на агрессию. | 2 | Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный… Притча «Живот с пристежками». |
| 6, 7 | 23.11-30.11, 07.12-14.12 |  | Учимся договариваться. | 2 | Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок». |
| 8. | 21.12-28.12 |  | Зачем человеку нужна уверенность в себе? |  | Упражнение «Портрет», «Ассоциации», работа со сказкой «Про мальчика Неудобу» |
| 9. | 18.01-25.01 |  | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | 1 | Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна». |
| 10. | 01.02-08.02 |  | Я становлюсь увереннее. | 1 | Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево». |
| 11. | 15.02-22.02 |  | Уверенность и самоуважение. | 1 | Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря». |
| 12. | 01.03-15.03 |  | Уверенность и уважение к другим. | 1 | Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю… Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать? |
| 13. | 22.03-05.04 |  | Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. | 1 | Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? |
| 14. | 12.04-19.04 |  | Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. | 1 | Разбор ситуации, работа в тетрадях, работа со сказкой «Цветной снег» |
| 15. | 26.04-17.05 |  | Конструктивное разрешение конфликтов | 1 | Работа в тетрадях, упражнение «Разыграем конфликт» |
| 16. | 24.05-31.05 |  | Конфликт как возможность развития. |  | Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.  Конфликт как возможность. Пробуем договориться. |
| 17. |  |  | Готовность к разрешению конфликта. | 2 | Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Согласовано

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ ТСОШ №3

Приказ №1 от 28.08.2020 г.

Зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю. Сизова