

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №33

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО на заседании кафедры протокол №1 от « <u>08</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г. зав. кафедрой <i>Воронина Е.А.</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <i>Е.А. Хорошенкова</i> « <u>08</u> » <u>09</u> 20 <u>24</u> г.	 Директор МБОУ гимназии №33 О.Н. Глазистова Приказ № <u>729</u> от <u>09</u> <u>09</u> 20 <u>24</u> г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Познай себя

Класс:
Учитель:

5

Гурьянова Л.В.

Срок реализации программы: **2024-2025 уч. г.**

Количество часов по учебному плану: всего в год 34 ч., в неделю 1 ч.

Ульяновск, 2024

Пояснительная записка.

В современном обществе наблюдается множество изменений, включая трансформацию жизненных ориентиров. Увеличивается число людей, которые осознают свою идентичность и стремления. Самореализация становится важным условием успеха в современном мире. Рабочая программа внеурочной деятельности «Познай себя» ориентирована на сохранение психологического здоровья обучающихся, развитие социальных и коммуникативных навыков и способности к саморефлексии, а также на формирование эмоционального интеллекта, социальную адаптацию обучающихся и профилактику девиантного поведения среди учащихся.

В программе курса используется УМК «Развитие личностного потенциала подростков» для 5 классов.

Программа предназначена для работы с гимназистами 5-классов. Программа курса рассчитана на 34 часа, 1 раза в неделю.

Актуальность: программа направлена на максимизацию раскрытия потенциальных возможностей каждого обучающегося. Это приобретает особую значимость для образовательной организации, поскольку в современных условиях личностный подход является одним из наиболее актуальных в контексте организации педагогической деятельности.

Цель курса: главной целью курса является создание условий, способствующих развитию личности и стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи курса:

- способствовать формированию ответственности подростка за собственное благополучие;
- содействовать свободному выражению мыслей участников;
- познакомить с некоторыми инструментами саморегуляции;
- создать условия для развития навыков коммуникации;
- содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- создать условия для стремления к самопознанию и самопринятию, а также познанию других людей.

Формы работы:

- ❖ игры;
- ❖ упражнения;
- ❖ тренинги;
- ❖ творческие задания;
- ❖ беседы/обсуждения/дискуссии.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания гимназии. Согласно программе воспитания гимназии у современного школьника должны быть сформированы ценности: Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий курса внеурочной деятельности «Познай себя», вносящим вклад в воспитание гражданских, патриотических, духовно-нравственных, эстетических, экологических, трудовых навыков, воспитание ценностей научного познания и эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Особенности работы педагога по программе

Особенность работы педагога состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах. Работа по программе внеурочной деятельности «Познай себя» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи. Программа

обеспечивает развитие интеллектуальных обще-учебных умений, творческих способностей у учащихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка, позволяет учащимся проявить себя, выявить свой творческий потенциал. В курсе предусмотрено значительное увеличение активных форм работы, направленных на вовлечение учащихся в динамичную деятельность, на обеспечение понимания ими исторических процессов и развития интеллекта, приобретение практических навыков самостоятельной деятельности. Особенностью занятий является их интерактивность и многообразие используемых форм работы. Данный курс создаст условия для формирования у подростков коммуникативных и социальных навыков, которые необходимы для успешного интеллектуального развития ребенка.

Тематический план.

№	Раздел программы	Ауд. нагрузка	Внеауд. нагрузка	Кол-во часов	
1	Образ я	4	0	4	(РЭШ, https://fg.resn.edu.ru/), портале ФГБНУ ИСРО РАО (http://skiv.instrao.ru/), электронном образовательном ресурсе издательства «Просвещение» (https://media.prosv.ru/func/))
2	Я и Мои эмоции	8	0	8	
3	Я и Другие	10	1	11	
4	Я и Мир вокруг	8	1	9	
5	Шаг в будущее	2	0	2	
	ИТОГО	32	2	34	

Содержание программы.

Раздел 1. Образ я (4 ч).

Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием, которому посвящен раздел. Самопринятию способствует понимание того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятия раздела включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников, практические кейсы, раскрывающие связь между эмоциями, мыслями и действиями.

Раздел 2. Я и Мои эмоции (5 ч).

В данном разделе сделан акцент на развитии эмоционального интеллекта, самопознания и саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями. Кроме этого, речь пойдёт о совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

Раздел 3. Я и Другие (11 ч).

На занятиях участники рассуждают о том, как чувствовать личные границы, находясь в обществе, коллективе, как быть вместе и не растворяться. На игровых занятиях они пробуют прочувствовать и обозначить свои границы, вносят дополнения и, если необходимо, изменения в Соглашение. Обучающиеся изучат тактику ненасильственного общения (ННО). Рефлексивные практики позволят посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения.

Раздел 4. Я и Мир вокруг (9 ч).

Задачами раздела является: помочь учащимся осознать свое место в мире и свою ответственность за его сохранение, формирование активной гражданской позиции и участие в общественной жизни, пропагандирование здорового образа жизни среди учащихся.

Раздел 5. Шаг в будущее (2 ч).

На последних занятиях участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для достижения цели?

Планируемые результаты освоения программы:

Планируемые результаты освоения программы курса соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности, формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении.

Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, а также способностью к коммуникации и групповой работе.

В контексте теории развития личностного потенциала планируемые результаты курса для младших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

Мотивационные ресурсы: проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Ресурсы устойчивости: анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;

демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело.

Инструментальные ресурсы: пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно;

анализирует проблемы и предлагает варианты решения;

при принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы;

учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи.

Ресурсы саморегуляции: учится произвольно регулировать своё поведение;

прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения);

понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых;

учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;

анализирует собственные реакции на ситуацию;

учится слушать и слышать;

понимает, как его действия отразятся на другом человеке;

распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции;

учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния;

учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии;

замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы;

учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах;

учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;

связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;

в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;

Ресурсы трансформации: способен к рефлексии собственных действий;

анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;

умеет смотреть на ситуацию под другим углом.

Оценка эффективности занятий:

Для оценки эффективности занятий предлагается несколько видов инструментов:

- 1) вопросы для саморефлексии педагога и подростков;
- 2) вопросы для наблюдения за изменениями для педагога;
- 3) тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Календарно - тематический план.

№	Дата	Тема занятия	Всего часов	Сод-е раздела	Формы и методы работы	Виды деятельности обуч-ся
Раздел 1. Образ Я.						
1		Как я вижу себя?	2	Знакомство с курсом. Знакомство друг с другом. Формирование первых	Беседа, игровая деятельность, творческие задания	Игровая деятельность, познавательная деятельность
2		Что я думаю о себе?	2	договорённостей группы. Способствование самовосприятию. Получение подростком опыта описания себя со стороны.	Беседа, игровая деятельность, творческие задания	Игровая деятельность, познавательная деятельность
Раздел 2. Я и мои эмоции.						
3		Мир эмоций.	4	Знакомство с понятием «эмоции». Классификация эмоций. Обучение	Беседа, игровая деятельность, творческие задания	Игровая деятельность, познавательная деятельность
4		Эмоции: друг или враг?	1	навыкам борьбы со страхами и тревожностью.	Дискуссия,	Проблемно-ценностное общение

5		Страх: кто это и как с ним подружиться?	1	Релаксационный тренинг, составленный психологом.	Беседа, игровая деятельность, творческие задания	Игровая деятельность, познавательная деятельность
6		Тревожность – гость, который приходит неожиданно.	1		Беседа, игровая деятельность, творческие задания	Игровая деятельность, познавательная деятельность
7		Релаксационное занятие «Спокойствие – моя стихия»	1		Тренинг	Познавательная деятельность
Раздел 3. Я и Другие.						
8		Что я знаю о тебе?	2	Обучение навыкам коммуникации и ННО. Развитие толерантного мышления по отношению к другим и к себе. Использование психодраматической игры «Мы и Они». Создание коллажа на тему «Все мы – люди!».	Беседа, игровая деятельность	Игровая деятельность
9		Что я думаю о других?	1		Беседа, игровая деятельность	Игровая деятельность
10		Все мы – люди!	2		Беседа, игровая деятельность, творческие задания	Игровая деятельность, познавательная деятельность
11		Давай поговорим.	3		Круглый стол, беседа, игровая деятельность	Игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
12		Сотрудничество.	1		Беседа, игровая деятельность	Проблемно-ценностное общение
13		Занятие по созданию коллажа «Все мы – люди!»	2		Творческое задание	Творческая деятельность
Раздел 4. Я и Мир вокруг меня.						
14		Как наши эмоции влияют на мир вокруг нас?	2	Повторение пройденного материала об эмоциях. Дискуссия на тему «Правила: добро или зло?». Создание выставки плакатов на тему «Я – то, что меня окружает» для популяризации	Беседа, игровая деятельность, творческие задания	Игровая деятельность, познавательная деятельность
15		Правила: добро или зло?	1		Дискуссия	Проблемно-ценностное общение
16		Что такое хорошо и что такое плохо?	2		Беседа, игровая деятельность	Игровая деятельность, познавательная

				ЗОЖ среди молодежи.	, творческие задания	деят-ть
1 7		ЗОЖ – как наш образ жизни влияет на нас.	2		Беседа, игровая деятельность	Игровая деят-ть, познавательная деят-ть
1 8		Создание плакатов на тему «Я – то, что меня окружает».	2		Творческое задание	Творческая деятельность
Раздел 5. Шаг в будущее.						
1 9		Подведение итогов курса: что я узнал о себе?	2		Беседа, игровая деятельность, творческие задания	Игровая деят-ть, познавательная деят-ть
		ИТОГО:	34			