

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРНО - ЛИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Устиненко Е.В./ Протокол № 1 от 22.08.2023 г.	«Согласовано» Зам. директора по ВР _____/Гавриленко Р.С. / 23.08.2023	«Утверждаю» Директор МБОУ Курно – Липовской СОШ _____/ Павлова Т.В./ Приказ от 30.08.2023 г. №117/1 - ОД
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

Сделай себя сам

Учитель: Гавриленко Раиса Сергеевна

Квалификационная категория: первая

Класс: 8

Количество часов за год: 18

х. Мартыновка

2023 год

## Раздел I. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Сделай себя сам» на уровне основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы воспитания.

Преподавание курса внеурочной деятельности «Сделай себя сам» в 2023-2024 учебном году осуществляется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа основного общего образования на 2023-2028г.г. (приказ по МБОУ Курно – Липовской СОШ от 30.08.2023 г. №117 -ОД).
4. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 05.07.2021 №64101).
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370"Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74223).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
7. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ Курно – Липовской СОШ (приказ от 31.05.2023г. №68 - ОД).
8. Учебный план МБОУ Курно – Липовской СОШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год (приказ от 23 .06.2023 г. №75/1-ОД).

**Цель программы курса внеурочной деятельности:** развитие социально-личностной сферы детей подросткового возраста, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

**Задачи:**

1. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у обучающихся нежелательные черты характера и поведения.

Воспитание на занятиях внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.

### **Литература для учителя.**

1. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992.
2. Кочетов А.И. Педагогическая диагностика. Минск, 1992.
3. Маленкова Л.И. Человековедение. М., 1993.
4. Маленкова Л.И. Я — человек. М., 1996.
5. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
7. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.
8. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.
9. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998.
10. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990.
11. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991.
12. Что вы знаете и чего не знаете о себе / Сост. С. Степанов. М., 1994.

### **Литература для обучающихся.**

1. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992.
2. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.
3. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.

Рабочая программа рассчитана на 18 часов.

## **Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **«Сделай себя сам».**

Вводное занятие. Диагностика.  
Агрессия и ее роль в развитии человека.  
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.  
Конфликты и их роль в усилении Я.  
Ценности и их роль в жизни человека.  
Заключение.

Занятия проводятся в форме групповой работы с элементами тренинга. При проведении занятий курса используются следующие формы и методы работы: лекция; фронтальная

беседа; дискуссия; продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.); рисуночные методы; техники и приёмы саморегуляции; элементы сказкотерапии, элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, арттерапии.

### **Раздел III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Сделай себя сам».**

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Познай себя» при получении основного общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### **Личностные результаты обучающихся**

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- адекватно вести себя в различных ситуациях;
- различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими;
- отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия**

- 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.

##### **Познавательные универсальные учебные действия**

- 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.

##### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- 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.

#### **Черты личности обучающегося**

- владеет системой знаний о различных сферах человеческой деятельности, являющейся основой формирования убеждений, т.е. мировоззрения;
- знает Конституцию Российской Федерации, этические и правовые нормы, регулирующие отношения человека к обществу, окружающей среде, умеет учитывать их

при решении экономических, социальных, политических и экологических задач в рамках своей компетенции;

- способен в условиях развития науки, техники и изменяющейся социальной практики, приобретать новые знания, используя современные образовательные технологии;
- умеет на научной основе организовать свой труд;
- умеет критически осмысливать социальную информацию, анализировать полученные данные, быть конструктивным в принятии решений;
- проявляет самостоятельность в ситуации выбора и умеет нести ответственность за принятое решение;
- владеет навыками сотрудничества;
- владеет способами осуществления познавательной, коммуникативной, преобразовательной, художественно-эстетической деятельности; стремится к творчеству;
- убежден, что высшие ценности человеческой жизни – это добро, красота, любовь к людям;
- умеет управлять собой, своими эмоциями творчески самосовершенствуется;
- владеет навыками организационной культуры;
- наделен чувством гражданской ответственности, стремится быть полезным окружающим людям; уважает свой народ и народы других стран;
- способен терпимо относиться к людям другой национальности и вероисповедания;
- умеет противодействовать асоциальным проявлениям.

#### Раздел IV. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
Вводное занятие	1	<a href="https://videouroki.net/look/diski/klchasy1/index.html">https://videouroki.net/look/diski/klchasy1/index.html</a>	<p>-Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений</p> <p>-Использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>- Включение в занятия игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.</p> <p>- Применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p> <p>-Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>
Агрессия и ее роль в развитии человека.	5	<a href="http://akademkniga.ru">http://akademkniga.ru</a>	
Уверенность и ее роль в развитии человека.	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>	
Конфликты и их роль в усилении Я.	4	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	
Ценности и их роль в жизни человека.	3	<a href="https://pedsovet.su">https://pedsovet.su</a>	
<b>Итого</b>	<b>18</b>		

## Раздел V. Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводное занятие	1	беседа, анкетирование	09.01	
<b>Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека. ( 5 часов)</b>					
2	Агрессия и ее роль в развитии человека.	1	дискуссия	16.01	
3	У меня появилась агрессия.	1	работа в парах	23.01	
4	Как выглядит агрессивный человек.	1	беседа	30.01	
5	Конструктивное реагирование на агрессию.	1	тренинг	06.02	
6	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1	беседа, анкетирование	13.02	
<b>Раздел 2. Уверенность и ее роль в развитии человека. (5 часов)</b>					
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе.	1	беседа	20.02	
8	Источники уверенности в себе.	1	анкетирование	27.02	
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе.	1	беседа, тренинг	05.03	
10	Уверенность и самоуверенность.	1	анкетирование	12.03	
11	Уверенность и отношение к другим.	1	работа в парах	19.03	
<b>Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я. (4 часа)</b>					
12	Что такое конфликт. Конфликты.	1	тренинг	02.04	
13	Способы поведения в конфликте.	1	беседа	09.04	
14	Конструктивное разрешение конфликтов.	1	дискуссия	16.04	
15	Готовность к разрешению конфликта.	1	беседа, анализ источников	23.04	
<b>Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека. (3 часа)</b>					
16	Что такое ценности.	1	беседа	07.05	
17	Ценности и жизненный путь человека.	1	дискуссия	14.05	
18	Мои ценности.	1	анкетирование	21.05	