**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области**

**«Красносулинская школа-интернат спортивного профиля»**

Рассмотрено и принято Утверждаю:

на заседании педагогического совета директор ГБОУ РО «Красносулинская протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. №\_\_ школа**-**интернат спортивного профиля»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П. Деревянченко

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Познаю себя»

Учитель Метелёва Ирина Александровна

Класс 7

Количество часов в неделю 1 час

Количество часов по учебному плану 35 часов

Количество часов согласно календарному учебному графику, расписанию уроков и с учётом праздничных дней 35 часов

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана в рамках социального направления в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования.

Учебник: Д.В. Григорьев. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 – с. 223

Срок реализации программы 2022**-**2023 учебный год.

раб. пос. Горный

**Пояснительная записка**

 **Цель рабочей программы:**

**-** формирование и сохранение психологического здоровья  школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

 **Задачи курса:**

- способствовать успешной психологической адаптации учащихся  к условиям  обучения в основной  школе;

- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;

- мотивировать к самопознанию и познанию других людей;

- развивать  самосознание, самопринятие;

- содействовать формированию эго-идентичности;

- способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;

- учить анализировать свое поведение, свои поступки  и поступки других;

- содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;

- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и  чувства другого человека;

- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений  и адаптации в социальной среде;

- прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;

- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;

- формировать терпимость к мнению собеседника;

- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

 **Место программы в учебном плане**

 Программа адресована учащимся 7 классов и рассчитана на 34 часа в год.

 Периодичность занятий – 1 час в неделю, продолжительность – 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор занятий и заданий содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению, соответствует умственному и физическому развитию детей данного возраста.

 **Планируемые результаты освоения курса «Познаю себя»**

 ***Личностные  УУД:***

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;

- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;

- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;

- понимать чувства других людей;

-  идти на взаимные уступки в разных ситуациях;

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

 ***Метапредметные результаты***

*Познавательные УУД:*

- находить ответы на вопросы  (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;

- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);

- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);

- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека,  их роли в жизни.

*Регулятивные УУД:*

*-*определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии);

- выдвигать версии в группе и индивидуально;

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;

- планировать свою  деятельность в учебной и жизненной ситуациях;

- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков.

*Коммуникативные УУД:*

- излагать свое собственное мнение и позицию  с аргументами, фактами;

- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;

- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;

- преодолевать конфликты,  толерантно относиться   к другому человеку.

 **Предметные результаты освоения курса «Познаю себя» по итогам 7 класса**

 *Выпускник научится:*

- знать важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;

*-*знатьважность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;

- знать правила эффективного общения с окружающими;

- знать важность профессионального и жизненного самоопределения.

 *Выпускник получит возможность научиться:*

- понимать нормы и правила, существующие в мире;

- понимать основные понятия социальной психологии;

- понимать основные понятия конфликтологии;

- понимать основные состояния человека и их поведенческие проявления;

- понимать свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы).

 **Формы организации внеурочной деятельности:**

- беседы, викторины;

- коллективные творческие дела;

- тренинги общения;

- обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций;

- ролевые игры;

- просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов, видеороликов.

 **Содержание курса «Познаю себя» 7 класс (35 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Программное содержание** |
| **Раздел 1. Я и общество (8 часов)** |
| **1** | Конвенция о правах ребенка. | Групповая беседа. |
| **2** | Права детей. | Групповая беседа. |
| **3** | Подросток  и Закон. | Показ видео ролика. Групповая дискуссия. |
| **4** | Подросток и преступление. | Показ видео ролика. Групповая дискуссия. |
| **5** | Человек – творец своей судьбы. | Робота в круге.  Опрос в форме анкетирования. |
| **6** | Уверенность в себе. | Тренинг. |
| **7** | Жизнь – главная ценность человека. | Работа в круге. |
| **Раздел 2. Теория общения (9 часов)** |
| **8** | Мои ценности. | Показ видео ролика. Групповая дискуссия. |
| **9** | Красота и здоровья. | Сочинение-рассуждение. |
| **10** | Возраст, доверие и независимость. | Тренинг. |
| **11** | Мое настроение и общение с людьми. | Сочинение-рассуждение о важности   межличностного общения. |
| **12** | Тренинг невербального общения. | Групповая игра. |
| **13** | Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. | Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, развивать умение вести себя в соответствии с правилами этикета. |
| **14** | Развлечения в компании. | Показ видео ролика. Групповая дискуссия. |
| **15** | Я и моя уличная компания. | Ситуативный практикум. |
| **Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (13 часов)** |
| **16** |  Самоконтроль и требовательность к себе. | Тренинг. |
| **17** | Правила поведения в общественных местах. | Групповая дискуссия. |
| **18** | Вредные привычки. | Видео ролик. Групповая дискуссия. |
| **19** | Сила воли и характер. | Ситуативный практикум. |
| **20** | Компьютер-друг или враг. | Творческое задание. |
| **21** | Алкоголь и алкогольная зависимость. | Познавательная беседа. |
| **22** | Урок – викторина против табака. | Урок-викторина. |
| **23** | Наркотики и закон. | Познавательная беседа. |
| **24** | Профилактика инфекционных заболеваний. | Круглый стол. |
| **25** | Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой. | Ситуативный практикум. |
| **26** |  Причины возникновения болезней. | Групповая дискуссия. |
| **27** | Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления. | Познакомить учащихся с видами  конфликтов. Научить конструктивным способам разрешения конфликтов. |
| **Раздел 4.Основы семейной  жизни (5 часов)** |
| **28** | Семья-это. | Познавательная беседа. |
| **29** | Роль отца и матери. | Ситуативный практикум. |
| **30** | Моя семья. | Творческое задание. |

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Познаю себя» 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание раздела, темы урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Формы работы** |
| **пл.** | **факт.** |
| **Раздел 1. Я и общество (8 часов)** |
| **1** | Конвенция о правах ребенка. | 1 | 01.09 |  | Групповая беседа. |
| **2** | Права детей. | 1 | 08.09 |  | Групповая беседа. |
| **3** | Подросток  и Закон. | 1 | 15.09 |  | Показ видео ролика. Групповая дискуссия. |
| **4** | Подросток и преступление. | 1 | 22.09 |  | Показ видео ролика. Групповая дискуссия. |
| **5** | Человек – творец своей судьбы. | 1 | 29.09 |  | Робота в круге.  Опрос в форме анкетирования. |
| **6** | Уверенность в себе. | 1 | 06.10 |  | Тренинг. |
| **7** | Жизнь – главная ценность человека. | 1 | 13.10 |  | Работа в круге. |
| **8** | ***Обобщающий урок по разделу «Я и общество».*** | 1 | 20.10 |  | Урок-обобщение. |
| **Раздел 2. Теория общения (9 часов)** |
| **9** | Мои ценности. | 1 | 27.10 |  | Показ видео ролика. Групповая дискуссия. |
| **10** | Красота и здоровья. | 1 | 10.11 |  | Сочинение-рассуждение. |
| **11** | Возраст, доверие и независимость. | 1 | 17.11 |  | Тренинг. |
| **12** | Мое настроение и общение с людьми. | 1 | 24.11 |  | Сочинение-рассуждение о важности   межличностного общения. |
| **13** | Тренинг невербального общения. | 1 | 01.12 |  | Групповая игра. |
| **14** | Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. | 1 | 08.12 |  | Групповая игра. |
| **15** | Развлечения в компании. | 1 | 15.12 |  | Показ видео ролика. Групповая дискуссия. |
| **16** | Я и моя уличная компания. | 1 | 22.12 |  | Ситуативный практикум. |
| **17** | ***Обобщающий урок по разделу «Теория общения».*** | 1 | 29.12 |  | Урок-обобщение. |
| **Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (13 часов)** |
| **18** | Самоконтроль и требовательность к себе. | 1 | 12.01 |  | Тренинг. |
| **19** | Правила поведения в общественных местах. | 1 | 19.01 |  | Групповая дискуссия. |
| **20** | Вредные привычки. | 1 | 26.01 |  | Видео ролик. Групповая дискуссия. |
| **21** | Сила воли и характер. | 1 | 02.02 |  | Ситуативный практикум. |
| **22** | Компьютер-друг или враг. | 1 | 09.02 |  | Творческое задание. |
| **23** | Алкоголь и алкогольная зависимость. | 1 | 16.02 |  | Познавательная беседа. |
| **24** | Урок – викторина против табака. | 1 | 02.03 |  | Урок-викторина. |
| **25** | Наркотики и закон. | 1 | 09.03 |  | Познавательная беседа. |
| **26** | Профилактика инфекционных заболеваний. | 1 | 16.03 |  | Круглый стол. |
| **27** | Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой. | 1 | 23.03 |  | Ситуативный практикум. |
| **28** | Причины возникновения болезней. | 1 | 06.04 |  | Групповая дискуссия. |
| **29** | Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления. | 1 | 13.04 |  | Познакомить учащихся с видами  конфликтов. Научить конструктивным способам разрешения конфликтов. |
| **30** | ***Обобщающий урок по разделу «Факторы, влияющие на здоровье».*** | 1 | 20.04 |  | Урок-обобщение. |
| **Раздел 4. Основы семейной жизни (5 часов)** |
| **31** | Семья-это | 1 | 27.04 |  | Познавательная беседа. |
| **32** | Роль отца и матери | 1 | 04.04 |  | Ситуативный практикум. |
| **33** | Моя семья | 1 | 11.05 |  | Творческое задание. |
| **34** | ***Обобщающий урок по разделу по разделу «Основы семейной жизни».*** | 1 | 18.05 |  | Урок-повторение. |
| **35** | ***Итоговый урок.*** | 1 | 25.05 |  | Урок-обобщение. |

**Список литературы**

1. Богданова О.С., Калинина О.Д.. Рубцова М.Б. Этические беседы с подростками. М., Просвещение, 2007.
2. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. М„ Просвещение, 2008.
3. Дорохов А. Это стоит запомнить, М., Детская литература, 2002.
4. Курочкина И.Н. Современный этикет. Калуга, 2003.
5. Николаева Т., Илларионов С. Этикет и мы. М., Советский спорт, 2013.
6. Воспитание культуры поведения учащихся, М., 2006-
7. Стернин И. А. Культура общения. Воронеж, 2007г.
8. Стернин И. А. Общение в современном мире. Воронеж, 2002 г.
9. Горелов И.Н. Умеете ли вы общаться? М. 1999 г.
10. Каган М.С. Мир общения. М, 2008 г.

**Интернет — ресурсы**

http://www.metodkabinet.eu/

http://www.uroki.net/doc.htm

http://mir-prazdnikov.ru

http://www.otrok.ru/

http://www.1september.ru/

http://www.moyashkola.net/

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Кичкина

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.