

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
социального направления развития личности**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь личностью!»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Будь личностью» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. и авторской программы А.В. Микляевой «Я – подросток».

В программе заложены возможности формирования у обучающихся метапредметных универсальных учебных действий и ключевых компетенций:

Личностные компетенции:

- умение регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти;
- развитие навыков бесконфликтного взаимодействия

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Цель программы: социальная адаптация обучающихся через самопознание, развитие личностных компетенций и совершенствование навыков межличностного взаимодействия.

Задачи:

1. Создание условий для самопознания, изучения себя;
2. Формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.

4. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.

5. Пробуждение интереса к другим людям и самому себе.

6. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

7. Формирование навыков саморегуляции.

8. Развитие эмоциональной сферы, понимание чувств, переживания других людей.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Будь личностью!» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет.

Объем программы 170 часов по каждому модулю, из них:

- в 5 классе – 34 часа в год по каждому модулю,
- в 6 классе – 34 часа в год по каждому модулю,
- в 7 классе – 34 часа в год по каждому модулю,
- в 8 классе – 34 часа в год по каждому модулю,
- в 9 классе – 34 часа в год по каждому модулю.

Формы организации: беседы, игры, тренинги, творческие работы, дискуссии.

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, социальное творчество.

Программа выстроена с учетом возрастных особенностей подростков.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы возраста: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной

раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

5 КЛАСС

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Я - пятиклассник	Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс	10	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
2	Введение в мир психологии	Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	10	Беседы, игры, тренинги.	
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
4	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален	2	Беседы, игры, тренинги	
5	Кто в ответе за мой	Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу	2	Беседы, игры, тренинги	

	внутренний мир?	силу внутри себя.			
6	Я и ты	Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире	5	Беседы, ролевые игры, тренинги.	
7	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.	
8	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Само-презентации	

6 КЛАСС

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	Я повзрослел У меня появилась агрессия Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться	8	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Зачем человеку нужна уверенность в себе Источники уверенности в себе Мои способности Я, мои успехи и неудачи Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее Уверенность и самоуважение Уверенность и уважение к другим Уверенность в себе и милосердие Уверенность в себе и непокорность	12	Беседы, игры, тренинги.	
3	Конфликты и их роль в развитии Я.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице Способы поведения в конфликте Конструктивное разрешение конфликтов Конфликт как возможность развития Готовность к	6	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	

		разрешению конфликта		
4	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь Мои ценности	3	Беседы, игры, тренинги
5	Мой внутренний мир	Мир эмоций. Настроение. Наш темперамент Мой характер	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
6	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Само-презентации

7 КЛАСС

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Я подросток	Я – подросток. Что это значит?	1	Беседы, игры, тренинги, творческие работы	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
2	Страна чувств и эмоций	Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало. Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная, страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват?	17	Беседы, игры, тренинги.	
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-	

				ролевые игры, тренинги
4	Я принимаю решения	Умение принимать решение.	2	Беседы, игры, тренинги
5	Эмпатия	Эмпатия. Зачем нужна Эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я-высказываний». Compliments.	8	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
6	Какой я?	Какой я на самом деле	2	Самоанализ, обсуждение
7	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	Само- презентации

8 КЛАСС

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие.	Вводное занятие.	1	Беседы, упражнения	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
2	Мое «Я»	Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой друг был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?	12	Игры, тренинги, творческие работы.	
3	Мои жизненные ценности	Мои ценности. Наши ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение»	4	Беседы, игры, тренинги.	
4	Время взрослеть	Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу?	5	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-	

				ролевые игры, тренинги	
5	Я и моя семья	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги.	
6	Мы разные	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я – ... (мужчина, женщина). Что такое любовь?	4	Беседы, игры, тренинги.	
7	Риск и уверенность	Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Уверенное выступление. Умение сказать «нет».	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги	
8	Итоговое занятие	Подведение итогов.	1	Само-презентация	

9 КЛАСС

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Общение. Передача информации	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Практическое занятие:	11	Беседы, упражнения	Проблемность, оценка, общение, социальное творчество.

		«Визуал, аудиал, кинестетик»		
2	Позиции в общении	Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	3	Игры, тренинги, творческие работы.
3	Стили общения	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общениедialog). Практическое занятие «Стили общения»	3	Беседы, игры, тренинги.
4	Конфликты	Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разрешить конфликт».	8	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
5	Доверие	Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги.
6	«Трудные люди»	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	3	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
7	Итоговое занятие	Подведение итогов.	2	Само-презентация

3. Тематическое планирование

5 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Что такое 5 класс?	1
3	Мы и наши близкие	1
4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1
5	Мы и наши привычки (режим дня)	1
6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
8	Мы, наши недостатки и достоинства	1
9	Мы, наши права и обязанности	1

10	Мы и наш класс	1
11	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
12	Кто я, какой я?	1
13	Кто я, какой я?	1
14	Я могу	1
15	Я нужен!	1
16	Я мечтаю	1
17	Я – это мои цели	1
18	Я – это мое детство	1
19	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
20	Чувства бывают разные	1
21	Стыдно ли бояться	1
22	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
23	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
24	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
25	Трудные ситуации могут научить меня	1
26	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
27	Я и мои друзья	1
28	У меня есть друг	1
29	Я и мои «колочки»	1
30	Что такое одиночество?	1
31	Я не одинок в этом мире	1
32	Нужно ли человеку меняться?	1
33	Самое важное – захотеть меняться	1
34	Итоговое занятие	1
	Итого 34 часа	

6 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Я повзрослел	1
2	У меня появилась агрессия	1
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
4	Конструктивное реагирование на агрессию	1
5	Конструктивное реагирование на агрессию	1
6	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
7	Учимся договариваться	1
8	Учимся договариваться	1
9	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1

10	Источники уверенности в себе	1
11	Источники уверенности в себе	1
12	Мои способности	1
13	Я, мои успехи и неудачи	1
14	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
15	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
16	Я становлюсь увереннее	1
17	Уверенность и самоуважение	1
18	Уверенность и уважение к другим	1
19	Уверенность в себе и милосердие	1
20	Уверенность в себе и непокорность	1
21	Что такое конфликт?	1
22	Конфликты в школе, дома, на улице	1
23	Способы поведения в конфликте	1
24	Конструктивное разрешение конфликтов	1
25	Конфликт как возможность развития	1
26	Готовность к разрешению конфликта	1
27	Что такое ценности?	1
28	Ценности и жизненный путь	1
29	Мои ценности	1
30	Мир эмоций. Настроение	1
31	Наш темперамент	1
32	Мой характер	1
33	Мой характер	1
34	Итоговое занятие	1
	Итого 34 часа	

7 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Я – подросток. Что это значит?	1
2	Характер и эмоции.	1
3	Как узнать эмоции.	1
4	Мои эмоции.	1
5	Страна чувств.	1
6	Чувства «полезные» и «вредные»	1
7	«Запретные» чувства.	1
8	Какие чувства мы скрываем?	1

9	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
10	Бумажное зеркало.	1
11	Бумажное зеркало.	1
12	Что такое страх?	1
13	Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка	1
14	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	1
15	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	1
16	Обида. Как простить обиду?	1
17	Обида. Как простить обиду?	1
18	Я виноват?	1
19	Что такое «стресс».	1
20	Что такое «стресс».	1
21	Я умею бороться со стрессом.	1
22	Умение принимать решение.	1
23	Умение принимать решение.	1
24	Эмпатия	1
25	Зачем нужна эмпатия?	1
26	Развиваем эмпатию.	1
27	Развиваем эмпатию.	1
28	Тренировка «Я-высказываний»	1
29	Тренировка «Я-высказываний»	1
30	Комплименты.	1
31	Комплименты.	1
32	Какой я на самом деле?	1
33	Какой я на самом деле?	1
34	Итоговое занятие	1
	Итого 34 часа	

8 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
2	Наедине с собой?	1
3	Что я знаю о себе.	1
4	Мое имя.	1
5	Мои имена.	1
6	Мое уникальное «Я».	1
7	Я глазами других	1

8	Как меня видят другие?	1
9	Мои достоинства и недостатки	1
10	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
11	Если бы мой другом был... я.	1
12	Мои недостатки.	1
13	Как превратить недостатки в достоинства?	1
14	Мои ценности.	1
15	Наши ценности.	1
16	Я в «бумажном зеркале».	1
17	«Отражение».	1
18	Планирование времени	1
19	Время взрослеть.	1
20	Моя будущая профессия.	1
21	Как я выгляжу?	1
22	Как я выгляжу?	1
23	Моя семья.	1
24	«Трудные дети» и «трудные родители».	1
25	Мои права в семье	1
26	Что такое дружба	1
27	Мужчины и женщины	1
28	Я – ... (мужчина, женщина).	1
29	Что такое любовь?	1
30	Рисковать или не рисковать?	1
31	Что такое уверенность в себе.	1
32	Уверенное выступление.	1
33	Умение сказать «нет».	1
34	Подведение итогов.	1
	Итого 34 часа	

9 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Общение, общительность, трудности в общении	1
2	Какая бывает информация	1
3	Невербальная информация	1
4	О чем говорит наша мимика?	1
5	О чем говорят наши жесты?	1
6	Как лучше подать информацию?	1

7	Как лучше понять информацию?	1
8	Барьер на пути информации. Виды барьеров	1
9	Барьеры, которые создаю я сам.	1
10	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
11	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
12	Стереотипы в общении	1
13	Позиции в общении.	1
14	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
15	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог)	1
16	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог)	1
17	Практическое занятие «Стили общения».	1
18	Конфликт. Причины, виды	1
19	Человек в конфликте. Эмоции.	1
20	Стили поведения в конфликте.	1
21	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте»	1
22	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
23	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1
24	А зачем мне это?	1
25	Ролевая игра «разреши конфликт».	1
26	Доверие, недоверие.	1
27	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
28	Умение слушать.	1
29	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1
30	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор).	1
31	Правила общения с «трудными людьми».	1
32	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
33	Итоговое занятие	1
34	Итоговое занятие	1
	Итого 34 часа	