

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Сосногорска

Рассмотрена  
методическим советом  
протокол №1  
от 30.08.2018 г.

Утверждена  
Директор школы \_\_\_\_\_  
Т.М.Ручкина

Принята  
На педагогическом совете  
протокол №1  
от 30.08.2018 г.

Согласованы внесённые изменения  
на педагогическом совете  
протокол №7 от 06.05.2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Степень образования: основное общее  
Направление: социальное  
Срок реализации: 1 год (9 класс)  
Составитель: Кудрявцева А.П., учитель  
географии и биологии

г. Сосногорск  
2018 г.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты:*

- формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- формирование ориентации на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### *Предметные результаты:*

#### *Учащийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию; контролировать действия партнёра;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## Содержание

### **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**

Я повзрослел. Изменения во мне. Символ моего Я. Наедине с собой. 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. 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. Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Понятия «уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Звезда самоуважения. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться? Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

### **Конфликты и их роль в усилении Я.**

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? 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. 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. Пробуем договориться.

### **Ценности и их роль в жизни человека.**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей.

### **Развитие познавательной сферы.**

Знакомство с методами тренировки внимания, эффективного запоминания, тренировки мышления. Развитие творческого мышления. Психологическая готовность к экзаменам.

### **Профессиональное самоопределение.**

Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности. Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>		8
1.	Я повзрослел.	1
2.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
3.	Источники уверенности в себе	1
4.	Я становлюсь увереннее.	1
5.	Уверенность и самоуважение.	1
6.	Уверенность и уважение к другим.	1
7.	Уверенность в себе и милосердие.	1
8.	Уверенность в себе и непокорность.	1
<b>Конфликты и их роль в усилении Я</b>		7
9.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	1
10.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1
11.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1
12.	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
13.	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
14.	Конфликт как возможность развития.	1
15.	Готовность к разрешению конфликта.	1
<b>Ценности и их роль в жизни человека</b>		3
16.	Что такое ценности?	1
17.	Ценности и жизненный путь человека.	1
18.	Мои ценности.	1
<b>Развитие познавательной сферы</b>		10
19.	Знакомство и отработка методов тренировки внимания.	1
20.	Знакомство и отработка методов тренировки внимания.	1
21.	Знакомство и отработка с методов тренировки эффективного запоминания.	1
22.	Знакомство и отработка с методов тренировки эффективного запоминания.	1
23.	Знакомство с методами тренировки мышления.	1
24.	Отработка навыков тренировки сложных форм мышления.	1
25.	Развитие творческого мышления.	1
26.	Развитие логического мышления.	1
27.	Установление закономерностей.	1
28.	Развитие словеснологического мышления.	1
<b>Профессиональное самоопределение</b>		6
29.	Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе.	1
30.	Учебные заведения региона.	1
31.	Определение типа будущей профессии.	1
32.	Зависимость жизненных планов от состояния здоровья.	1
33.	Составление индивидуальной траектории профессионального развития.	1
34.	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1

№ п/п	Дата урока		Название разделов, тема урока	Корректировка программы
	По плану	По факту		
<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>				
1.			Я повзрослел.	
2.			Зачем человеку нужна уверенность в себе?	
3.			Источники уверенности в себе	
4.			Я становлюсь увереннее.	
5.			Уверенность и самоуважение.	
6.			Уверенность и уважение к другим.	
7.			Уверенность в себе и милосердие.	
8.			Уверенность в себе и непокорность.	
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				