

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  
«ПОЗНАЮ СЕБЯ»**

Ступень образования: основное общее  
Направление: общекультурное  
Срок реализации: 1 год (8 класс)  
Составитель: Шумилова С.А., учитель  
химии

г. Сосногорск  
2018 г.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Освоение детьми программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Познаю себя» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Главным результатом реализации программы является создание каждым ребенком своего оригинального продукта, а главным критерием оценки ученика является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата.

Дети, в процессе усвоения программных требований, получают дополнительную подготовку в области психологии, а наиболее одаренные – возможность развития творческого потенциала.

В результате занятий по предложенному курсу учащиеся получают возможность:

- развивать воображение, образное мышление, интеллект, фантазию, сформировать познавательные интересы;
- познакомиться с новыми приёмами психорегуляции;
- использовать ранее изученные приемы в новых комбинациях и сочетаниях;
- познакомиться с новыми инструментами для обработки материалов или с новыми функциями уже известных материалов;
- создавать полезные и практические изделия, осуществляя помощь своей семье;
- совершенствовать навыки трудовой деятельности в коллективе: умение общаться со сверстниками, умение оказывать помощь другим, оценивать деятельность окружающих и свою собственную.
- принять себя, свои достоинства и недостатки, осознать собственную ценность и уникальность, свои способности и возможности;
- принять других людей, осознать ценность и уникальность каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
- рефлексировать, уметь распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
- развить стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Познавательные УУД
<b>Обучающийся научится:</b>		
- принимать и сохранять учебно-творческую задачу; - планировать свои действия; - анализировать условия и пути достижения цели; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и	- <i>учитывать</i> разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - <i>уметь</i> формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - <i>уметь</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - <i>осознавать</i> важность коммуникативных умений в жизни человека;	- <i>пользоваться</i> разными видами чтения: изучающим, просмотровым, ознакомительным; - <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах (сплошной текст; несплошной текст – иллюстрация, таблица, схема); - <i>пользоваться</i> различными видами аудирования (выборочным, ознакомительным, детальным); - <i>излагать</i> содержание прочитанного (прослушанного) текста подробно, сжато, выборочно; - <i>пользоваться</i> словарями, справочниками; - <i>устанавливать</i> причинно-

<p>определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями;</p> <p>- выполнять учебные действия в материале, речи, в уме.</p>	<p><i>создавать</i> тексты различного типа, стиля, жанра;</p> <p>- <i>адекватно использовать</i> речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи, различными видами монолога и диалога;</p> <p><i>высказывать</i> и <i>обосновывать</i> свою точку зрения;</p> <p><i>слушать</i> и <i>слышать</i> других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;</p> <p>- <i>договариваться</i> и <i>приходить</i> к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>следственные связи;</p> <p>- <i>строить</i> рассуждения.</p>
--	--	---

**Обучающийся получит возможность научиться:**

<p>- составлять план решения учебной проблемы;</p> <p>- проявлять познавательную инициативу;</p> <p>- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;</p> <p>- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.</p>	<p>- <i>выступать</i> перед аудиторией сверстников с сообщениями;</p> <p>- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;</p> <p>- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</p> <p>- владеть монологической и диалогической формой речи.</p> <p>- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p> <p>- <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной форме с учётом речевой ситуации;</p>	<p>- самостоятельно вычитывать все виды текстовой информации: фактуальную, подтекстовую, концептуальную;</p> <p>- адекватно <i>понимать</i> основную и дополнительную информацию текста, воспринятого на слух;</p> <p>- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</p> <p>- <i>осуществлять</i> анализ и синтез;</p> <p>- использованию методов и приёмов художественно-творческой деятельности в основном учебном процессе и повседневной жизни.</p>
--	--	--

## Содержание курса внеурочной деятельности

### Занятие №1 Знакомство

1. Знакомство. 2. Анкетирование. 3. Обсуждение и принятие правил группы. 4. Рефлексия.

### Занятие №2 Кто я такой

1. Игра на сплочение группы «Островок». 2. Мини-лекция «Что такое самооценка». 3. Упражнение «Список черт». 4. Упражнение «Что в имени тебе моём?» 5. Рефлексия.

### Занятие №3 Мои эмоции.

1. Мини – лекция «Что такое чувства». 2. Упражнение «Эмоции в мимике». 3. Игра «Угадай эмоцию». 4. Игра «Изобрази эмоцию».

5. Рефлексия.

### Занятие №4 Эмоции и цвет

1. Мини-лекция «Характеристики цветов по Гете. 2. Компьютерный вариант теста Люшера. 3. Упражнение «Фигуры эмоций»

4. Рефлексия.

### Занятие №5 Мой темперамент

1. Мини-лекция: «Темперамент». 2. Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента. 3. Рефлексия.

### Занятие №6 Я и мое здоровье

1. Мини-лекция «Здоровье и его признаки». 2. Мини-лекция «Что такое стресс. 3. Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»

4. Рефлексия.

### Занятие №7 Я и мое тело

1. Мозговой штурм «Что мы делаем со своим телом». 2. Мозговой штурм «Причины стеснительности». 3. Упражнение «Лепим фигуру»

2. Рефлексия.

### Занятие №8 Отношение к себе.

Самооценка. Мои сильные стороны.

1. Упражнение «Повтори движение». 2. Упражнение «Построиться по...». 3. Упражнение «Мои сильные стороны». 4. Упражнение «Поросята и котята». 5. Упражнение «Карта моей души».

6. Рефлексия.

### Занятие №9 Отношение к себе.

Самооценка. Мои слабые стороны.

1. Упражнение: «Никто из вас не знает, что я...» 2. Упражнение «Мои слабые стороны». 3. Мозговой штурм «Для чего мне нужны мои слабые стороны». 4. Рефлексия.

### Занятие №10 Мои представления о будущей профессии

1. Упражнение «Самая-самая». 2. Упражнение «Профессия на букву». 3. Упражнение «Как здороваются представители разных профессий». 4. Опросник «Как поживаешь?». 5. Рефлексия.

### Занятие №11 Я и мои желания

1. Мини-лекция «Теория потребностей А. Маслоу». 2. Упражнение «Каким я хочу быть». 3. Упражнение «Коллаж». 4. Рефлексия.

### Занятие №12 Мир вокруг меня.

1. Упражнение «Печатная машинка». 2. Упражнение «Считалочка». 3. Упражнение «Спички». 4. Упражнение «Передача чувств прикосновением». 5. Упражнение «Объявление». 6. Рефлексия.

### Занятие №13. Я в конфликтных ситуациях.

1. Мини-лекция: «Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях». 2. Упражнение «Встреча на узком мостике». 3. Определение стиля поведения в ситуации

конфликта по методу Томаса-Килманна. 4. Упражнение «Бумажные мячики». 5. Рефлексия.

**Занятие № 14 Слышать и слушать ...**

1. Мини-лекция «Виды слушателя». 2. Упражнение «Иностранец и переводчик». 3. Рефлексия.

**Занятие №15 Мои творческие способности**

1. Мини – лекция «Что такое креативность». 2. Тест Торренса. 3. Упражнение «Новое назначение». 4. Упражнение «Творческие силы»  
5. Рефлексия.

**Занятие**

**№16**

**Заключительное.**

1. Подведение итогов. 2. Получение обратной связи. 3. Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь». 4. Упражнение «Моя вселенная»

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя» содержит разделы творчества учащихся, включающие художественное направление, поэтическое творчество, работа с рифмой и умение учащихся осуществить анализ собственных успехов и презентацию своих работ.

**Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Мозаика моего «Я»</b>		<b>17</b>
1.	Введение	1
2.	Кто я такой	1
3.	Мои эмоции	1
4.	Эмоции и цвет	1
5.	Мой темперамент	1
6.	Я и мое здоровье	1
7.	Я и мое тело	1
8.	Отношение к себе. Самооценка. Мои сильные стороны.	1
9.	Отношение к себе. Самооценка. Мои слабые стороны.	1
10.	Мои представления о будущей профессии	1
11.	Я и мои желания	1
12.	Мир вокруг меня.	1
13.	Я в конфликтных ситуациях.	1
14.	Слышать и слушать ...	1
15.	Мои творческие способности	2
16.	Заключительное.	1
<b>Поэтическое творчество</b>		<b>17</b>
17.	Вводное занятие. Что такое поэзия?	1
18.	Поэтические жанры.	1
19.	Изобразительно-выразительные средства поэтического языка.	1
20.	Метафора и её разновидности	1
21.	Олицетворение и гиперболы	1
22.	Я рисую словами.	1
23.	Виды систем стихосложения. Роль ритма	1
24.	Метрика. Двухсложные разделы стиха Хорей. Ямб.	1

25.	Трехсложные размеры стиха. Сказки матушки-зимы	1
26.	Поэзия и штампы. Связная речь.	1
27.	Музыка слов. Экскурсия – способ получения красочных образов	2
28.	«Моим стихам, написанным так рано, настанет свой черёд». Подготовка к изданию сборника	3
29.	Наш сборник «Проба пера» Презентация сборника	2
30.	Итоговое занятие	1