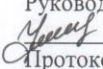
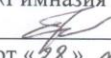
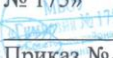


«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей
 /Д.Р.Усманова
Протокол №1
от «28» августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель по УР МБОУ
«Гимназия №175»
 Э.З.Хафизова
от «28» августа 2020г

«Утверждено»
Директор МБОУ «Гимназия
№ 175»
 /А.С.Валеева/
Приказ № 456
от «31» августа 2020г

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОЗНАЙ СЕБЯ» ОБЩЕКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

для обучающихся 8а, 8б, 8в, 8г классов
Арслановой Зухры Мансуровны,
педагога-психолога
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Гимназия № 175»
Советского района г. Казани

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «31» августа 2020 г.

2020- 2021 учебный год

Пояснительная записка

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, изм. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- ООП ООО МБОУ «Гимназия № 175»
- Календарный учебный график МБОУ «Гимназия №175»
- «Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО»

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» рассчитана на 1 год. Общее количество часов на уровне основного общего образования составляет 35 часов со следующим распределением часов по классам: 8-й класс-35 часов.

Цель реализации ООП ООО по программе внеурочной деятельности «Познай себя» является усвоение содержания программы и достижение обучающимися результатов освоения ООП СОО в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООО, СОО МБОУ «Гимназия № 175».

Задачами курса являются:

- познакомить учащихся с особенностями взаимоотношений в подростковой среде;
- научить учащихся навыкам позитивного общения со сверстниками;
- обучить учащихся основным правилам и приемам эффективного коммуникативного поведения в различных ситуациях;
- сформировать у учащихся навык ответственного коммуникативного поведения, умение корректировать свое общение в зависимости от ситуации;
- сформировать адекватную позитивную, осознанную самооценку и самопринятия;
- определяться в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от рынка труда.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты: - формирование основ гражданской идентичности личности; - развитие Я – концепции и самооценки личности; - формирование адекватной позитивной осознанной самооценки личности; - формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе развития познавательных интересов; - формирование мотивов достижения и социального признания; - мотива, реализующего потребность в социально-значимой и социально-оцениваемой деятельности; - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения; - знание основ моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность); - выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных персональных и моральных норм; - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям,

готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кому она нужна; - развитие эмпатии, сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости.

Метапредметные результаты характеризуют умение разрешать конфликты – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; - постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; - управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий; - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - самостоятельное выделение и формирование познавательной цели; - поиск и выделение необходимой информации; - структурирование знаний; - формирование проблемы; - выдвижение гипотез и их обоснование; целеполагание, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

В результате прохождения программы внеурочной деятельности «Познай себя» предполагается достичь следующих результатов:

Первый уровень результатов – она предполагает изучение внутреннего мира подростка, изучение личностных особенностей с помощью психодиагностики. Ролевых игр, психотренинга. Происходит первичное знакомство с миром профессий. Учащиеся учатся строить личностный профиль, временную перспективу.

Второй уровень результатов – учащиеся получают возможность научиться эмпатии, уважению собеседника, бесконфликтному поведению, повышению уровня стрессоустойчивости в конфликтных ситуациях, оценке себя и своих действий при общении; научатся понимать партнера с помощью вербальных и невербальных способов общения; излагать и отстаивать свою точку зрения в соответствии с этическими принципами общения.

В результате усвоения материала курса внеурочной деятельности учащиеся смогут понять, насколько уникален внутренний мир человека, других людей, социума в целом. Обучающиеся смогут понять их неразрывную связь с внешним миром, научатся моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Третий уровень результатов – обучающиеся должны научиться работать с психодиагностическими материалами, как личностной, так и профессиональной. Подростки, пройдя систему психотренинга, проектируют профессиональный план и самостоятельно его корректируют с учётом рынка труда; происходит более подробное знакомство с учебными заведениями; учащиеся приобретают личную уверенность в завтрашнем дне.

В результате усвоения курса «Познай себя» учащиеся должны: - осознавать свои личные особенности, интересы и склонности; - получить и уметь использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях; - научиться пользоваться правилами выбора профессии; - определяться в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от рынка труда; - обрести уверенность в себе и уметь представлять свои возможности потенциальному работодателю.

Содержание курса внеурочной деятельности

Название разделов и тем	Содержание темы	Формы организации занятий	Виды деятельности учащихся
«Мой внутренний мир»	Урок самопознания и откровенности	Беседа, групповая дискуссия	Практическая
	Мой внутренний мир	Психотренинг	Практическая
	Личность	Беседа, психодиагностические процедуры	Практическая
	Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе. В человеке всё должно быть прекрасно	Анализ конкретных ситуаций	Аналитическая Практическая
	Жизненные ценности	Индивидуальная работа, наблюдение	Практическая Аналитическая
	Психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление) и их роль в профессиональной деятельности	Лекция, беседа, мозговой штурм	Информационно-познавательная Практическая
	Исследование самооценки	Психодиагностические процедуры	Практическая
	Самореализация	Беседа, групповая дискуссия	Практическая
	Личностный профиль	Психологический практикум	Практическая Аналитическая
«Этика общения»	Средства общения	Мини-лекция	Информационно-познавательная
	Общение без слов	Мини-лекция, практикум	Информационно-познавательная Практическая
	Умение слушать и слышать	Психологический практикум	Практическая
	Рольевые позиции в общении	Рольевая игра	Практическая
	Общение с учителями и другими взрослыми	Мини-лекция, психологический практикум	Информационно-познавательная Практическая
	Этические нормы поведения среди подростков	Лекция, беседа	Информационно-познавательная Практическая

	Общение в конфликте	Лекция, групповая работа	Информационно-познавательная Практическая
«В мире профессий»	Внутренний мир человека и система представлений о себе	Психотренинг	Практическая
	Профессиональные и жизненные планы	Психодиагностические процедуры, групповая работа	Практическая
	Самооценка и её роль в профессиональном самоопределении	Мини-лекция, беседа	Информационно-познавательная Практическая
	Природные свойства нервной системы: темперамент, черты характера и их проявления в профессиональной деятельности	Мини-лекция, беседа	Информационно-познавательная Практическая
	Профессиональные интересы, склонности и способности и их роль в выборе профессии	Беседа	Практическая Аналитическая
	Определение профессиональных предпочтений	Беседа, психодиагностические процедуры	Практическая
	Профессии, специальности, должности. Их классификации по отраслям, предметам, целям, средствам и условиям труда	Мини-лекция, психологический практикум	Информационно-познавательная Практическая
	Знакомство с профессиограммой	Психодиагностические процедуры, индивидуальная работа	Практическая
	Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и	Психотренинг	Практическая

	выборе		
	Учебные заведения	Лекция, беседа	Информационно-познавательная Практическая
	Устраиваемся на работу по правилам	Проектная работа	Проектная

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Формы проведения
«Мой внутренний мир»			
1	Урок самопознания и откровенности	1	Беседа, групповая дискуссия
2	Мой внутренний мир	1	Психотренинг
3	Личность	1	Беседа, психодиагностические процедуры
4	Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе. В человеке всё должно быть прекрасно	1	Анализ конкретных ситуаций
5	Жизненные ценности	1	Индивидуальная работа, наблюдение
6	Психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление) и их роль в профессиональной деятельности	1	Лекция, беседа, мозговой штурм
7	Исследование самооценки	1	Психодиагностические процедуры
8	Самореализация	1	Беседа, групповая дискуссия
9	Личностный профиль	1	Психологический практикум
«Этика общения»			
10	Средства общения	1	Информационно-познавательная
11	Общение без слов	1	Информационно-познавательная
12	Умение слушать и слышать	1	Практическая
13	Рольевые позиции в общении	1	Практическая
14	Общение с учителями и другими взрослыми	1	Информационно-познавательная
15	Этические нормы поведения среди подростков	1	Практическая
16	Общение в конфликте	1	Информационно-

			познавательная Практическая
«В мире профессий»			
17-18	Внутренний мир человека и система представлений о себе	2	Практическая
19-20	Профессиональные и жизненные планы	2	Практическая
21-22	Самооценка и её роль в профессиональном самоопределении	2	Информационно-познавательная Практическая
23-24	Природные свойства нервной системы: темперамент, черты характера и их проявления в профессиональной деятельности	2	Информационно-познавательная Практическая
25-26	Профессиональные интересы, склонности и способности и их роль в выборе профессии	2	Практическая Аналитическая
27-28	Определение профессиональных предпочтений	2	Практическая
29-30	Профессии, специальности, должности. Их классификации по отраслям, предметам, целям, средствам и условиям труда	2	Информационно-познавательная Практическая
31-32	Знакомство с профессиограммой	2	Практическая
33	Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и выборе	1	Практическая
34	Учебные заведения	1	Информационно-познавательная Практическая
35	Устраиваемся на работу по правилам	1	Проектная

Календарно- тематическое планирование

№	Раздел	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	«Мой внутренний мир»	Урок самопознания и откровенности		
2	«Мой внутренний мир»	Мой внутренний мир		
3	«Мой внутренний мир»	Личность		
4	«Мой внутренний мир»	Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе. В человеке всё должно быть прекрасно		
5	«Мой внутренний мир»	Жизненные ценности		
6	«Мой внутренний мир»	Психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление) и их роль в профессиональной деятельности		
7	«Мой внутренний мир»	Исследование самооценки		
8	«Мой внутренний мир»	Самореализация		
9	«Мой внутренний мир»	Личностный профиль		
10	«Этика общения»	Средства общения		
11	«Этика общения»	Общение без слов		
12	«Этика общения»	Умение слушать и слышать		
13	«Этика общения»	Рольевые позиции в общении		
14	«Этика общения»	Общение с учителями и другими взрослыми		
15	«Этика общения»	Этические нормы поведения среди		

		подростков		
16	«Этика общения»	Общение в конфликте		
17-18	«В мире профессий»	Внутренний мир человека и система представлений о себе		
19-20	«В мире профессий»	Профессиональные и жизненные планы		
21-22	«В мире профессий»	Самооценка и её роль в профессиональном самоопределении		
23-24	«В мире профессий»	Природные свойства нервной системы: темперамент, черты характера и их проявления в профессиональной деятельности		
25-26	«В мире профессий»	Профессиональные интересы, склонности и способности и их роль в выборе профессии		
27-28	«В мире профессий»	Определение профессиональных предпочтений		
29-30	«В мире профессий»	Профессии, специальности, должности. Их классификации по отраслям, предметам, целям, средствам и условиям труда		
31-32	«В мире профессий»	Знакомство с профессиограммой		
33	«В мире профессий»	Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и выборе		
34	«В мире профессий»	Учебные заведения		
35	«В мире профессий»	Устраиваемся на работу по правилам		