

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Основная общеобразовательная школа № 38»

Приложение к ООП ООО  
приказ от 01.09.2017 № 131

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**«Я РАСТУ»**  
(социальное направление)

Срок реализации - 2 года

Составитель:  
Ракитина О. Н.,  
педагог - психолог

Анжеро-Судженск, 2017

**Содержание**

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3.	Тематическое планирование	9

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5) 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;

6) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

7) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

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

Форма организации курса внеурочной деятельности: кружок

### 1 год обучения

#### **Тема 1. Введение в мир психологии**

Знакомство. Понятие «психология». Кто такой «психолог»? Что изучает психология? Для чего необходимо знать психологию?

*Форма организации занятия:* беседа.

*Вид деятельности:* познавательная.

#### **Тема 2. Я – это я**

Осознание своих личностных качеств. Кто я, какой я? Понятие «самооценка». Мои возможности, что я могу? Повышение самооценки. Понимание важности быть нужным окружающим. Я – могу. Я нужен! Мечты, для чего они нужны. Я мечтаю. Всегда ли мечта может быть полезной. Я – это мои цели. Постановка жизненных целей. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

*Форма организации занятия:* беседа, час общения, игра.

*Вид деятельности:* познавательная, игровая.

#### **Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**

Понятие «чувство». Зачем нам чувства? Виды чувств. Способы выражения чувств. Чувства печали и радости. Тревоги и страхи. Стыдно ли бояться? Рефлексия эмоциональных состояний.

*Форма организации занятия:* беседа, час общения.

*Вид деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

#### **Тема 4. Я и мой внутренний мир**

Ценность и уникальность внутреннего мира человека. Мой внутренний мир. Уважать и принимать себя. Самоанализ и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. Навыки общения и уверенного поведения. Тренировка навыков уверенного поведения.

*Форма организации занятия:* час общения, беседа, сюжетно-ролевая игра.

*Вид деятельности:* познавательная, игровая, проблемно – ценностное общение.

**Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир**

Ответственность человека за свои чувства и мысли. Уникальность каждого человека. Качества, которые составляют внутреннюю силу и помогают справиться со сложной ситуацией.

*Форма организации занятия:* беседа, час общения.

*Вид деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

**Тема 6. Я и ты**

Понятие «дружба». Взаимоотношения между мной и другом. Как быть хорошим другом? Мои поступки и поступки моих друзей. Проблемы подростковой дружбы. Одиночество. Я не одинок в этом мире.

*Форма организации занятия:* беседа, час общения.

*Вид деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

**Тема 7. Мы начинаем меняться**

Особенности подросткового возраста. Физические и личностные изменения. Мои важные изменения. Зачем они нужны? Мотивы позитивного самосовершенствования.

*Форма организации занятия:* час общения.

*Вид деятельности:* проблемно – ценностное общение.

**Тема 8. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?**

Понятие «интеллигентный человек». Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я?

*Форма организации занятия:* беседа, час общения.

*Вид деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

**Тема 9. Что такое сотрудничество?**

Понятие «сотрудничество». Способность понимать другого. Способность договариваться с людьми. Учимся сотрудничать. Умение взаимодействовать друг с другом в учебном сотрудничестве.

*Форма организации занятия:* беседа, час общения.

*Вид деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

**Тема 10. Мое будущее**

Понятие «жизненный выбор». «Мое будущее». Будущее начинается в настоящем. Проект: «Варианты будущего». Составление плана работы над проектом. Работа над проектом «Варианты будущего». Основные формы и виды представления результатов. Защита проекта.

*Форма организации занятия:* проект.

*Виды деятельности:* проектная.

## **2 год обучения**

### **Тема 1. Я – фантазер**

Кого можно назвать фантазером? Способность фантазировать. Я умею фантазировать. Я умею сочинять Мои сны. Мои мечты. Фантазия и ложь.

Креативные способности и фантазия. Креативность и качества личности. Основные качества, которыми характеризуется творческое мышление. Как научиться видеть оригинальное в обыденном. Творческое воображение. Продукты творческого воображения. Проявление креативности в различных жизненных ситуациях.

*Форма организации занятия:* беседа, час общения,

*Вид деятельности:* познавательная, проблемно – ценностное общение.

### **Тема 2. Я и моя школа**

«Можно ли учиться с удовольствием». Понятие «мотивация». Способы повышения мотивации. Я и мой класс. Я и моя школа. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты. Что поможет мне учиться? Легко ли быть учеником. Мой учитель.

*Форма организации занятия:* час общения.

*Вид деятельности:* проблемно – ценностное общение.

### **Тема 3. Я и мои родители**

Понятие «семья». Личность родителей. Семейный портрет «Моя семья». Традиции семьи. Мои родители и я. Профессии в моей семье. Родословная семьи. Составление семейного Древа.

*Форма организации занятия:* час общения.

*Вид деятельности:* проблемно – ценностное общение.

### **Тема 4. Я и мои друзья**

Азбука общения. Что такое общение и для чего оно необходимо. Этапы умения хорошо слушать: услышать, понять и повторить. Что ты знаешь о своем

друзе? Я выбираю друга. Одиночество. Причины одиночества. Способы избежания одиночества.

*Форма организации занятия:* час общения.

*Вид деятельности:* проблемно – ценностное общение.

### **Тема 5. Конкуренция или сотрудничество?**

Понятия «конкуренция», «сотрудничество». Понятия «ссора» и «конфликт». Причины конфликтов; обращение к собственному опыту конфликтного взаимодействия. Возможные пути решения конфликтов. Стратегии поведения в конфликте. Обучение взаимодействию в конфликтной ситуации. Проект «Общение – это искусство понимать и принимать других».

*Форма организации занятия:* беседа, проект.

*Вид деятельности:* познавательная, проектная.

### 3. Тематическое планирование

1 год обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Введение в мир психологии	1
2	Я – это я	<u>7</u>
2.1.	Кто я, какой я?	3
2.2.	Я – это мои цели	2
2.3.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	2
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	3
4	Я и мой внутренний мир	3
5	Кто в ответе за мой внутренний мир	2
6	Я и ты	5
7	Мы начинаем меняться	3
8	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	3
9	Что такое сотрудничество?	4
10	Мое будущее	4
<b>Итого</b>		<b>35</b>

2 год обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Я - фантазер	<u>9</u>
1.1.	Способность фантазировать	4
1.2.	Креативные способности и фантазия	5
2.	Я и моя школа	<u>7</u>
2.1.	Понятие «мотивация». Способы повышения мотивации	4
2.2.	Легко ли быть учеником	3
3.	Я и мои родители	<u>6</u>
3.1.	Понятие «семья». Личность родителей. Традиции семьи	3
3.2.	Родословная семьи. Профессии в моей семье	3
4.	Я и мои друзья	<u>6</u>
4.1.	Азбука общения. Понятие «дружба»	4

4.2.	Мои друзья	2
5.	Конкуренция или сотрудничество?	<u>7</u>
5.1.	Понятия «ссора» и «конфликт»	2
5.3.	Стратегии поведения в конфликте	2
5.4.	Понятия «конкуренция», «сотрудничество»	1
5.5.	Защита проекта «Общение – это искусство понимать и принимать других»	2
<b>Итого</b>		<b>35</b>