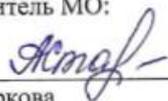


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа поселка Ушаково»**

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей-предметников

Руководитель МО:


А.П. Старкова
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:


Л.П. Боревич
Приказ № 8 от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Познай себя»
6 класс**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Познай себя» для обучающихся 6-го класса составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», (Статья 9. Образовательные программы) от 29.12. 2012 г. № 273 - ФЗ;

- Письмом Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10).

Программа реализует *социальное направление* во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Программа «Познай себя» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Программа позволяет учащимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предметные результаты

Предметными результатами освоения программы курса «Познай себя» являются следующие знания и умения:

- принимать самого себя и других людей;
- развивать чувства переживания и сочувствия;
- умения идти на компромисс;
- навыки саморегуляции;
- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Учащиеся получат возможность научиться:

- овладеть понятийным аппаратом психологии;
 - эффективно использовать человеческие ресурсы психики во всех основных видах и формах познания;
 - понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
 - вести конструктивную беседу;
 - учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
 - бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми
- Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность).

Вид контроля: формы промежуточного контроля знаний, умений, навыков: наблюдение; беседа.

Содержание курса «Познай себя» внеурочной деятельности 6 класс

Тема 1. Я – взрослый? (10 ч.)

Цель занятий – актуализировать представления подростков о мире взрослых, дать возможность попробовать себя в роли взрослого, актуализировать образ желаемого будущего, познакомить с понятием «ответственность». Мир взрослых. Деньги во взрослом мире. Мой взрослый мир. Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых. Взрослые роли. Я в ответе за своё будущее. Осознание своих предпочтений

Тема 2. Мир профессий (7 ч.)

Цель занятий - формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению. Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации. Характеристика труда: содержание, характер, процесс и условия труда. Классификация профессий. Проблема выбора профессии. Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях «хочу» - «могу» - «надо» - «выбираю». Характеристика профессий типа «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ».

Тема 3. Наши сильные чувства (8 ч.)

Цель занятий - создать условия для обращения подростков к собственному миру чувств, осознание важности всех чувств без исключения, обучить способам их безопасного выражения. Зачем нам чувства? Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств. Наши страхи. Печаль. Радость.

Тема 4. Кто я? (9 ч.)

Цель занятий - дать возможность почувствовать особенности своей личности, получить новый эмоциональный опыт обращения к своему внутреннему миру. Какой бывает характер. Какой я? Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других. Моё имя и мой характер. Метафоры моего характера. Учимся ценить себя.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Я – взрослый? (10 ч.)	
1	Мир взрослых	1
2	Ярмарка	1
3	Деньги во взрослом мире	1
4	Мой взрослый мир	1
5	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1
6	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1
7	Взрослые роли	1
8	Я в ответе за своё будущее	1
9	Ответственность и принятие решений	1
10	Осознание своих предпочтений	1
	Мир профессий (7 ч.)	
11	Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации.	1
12	Классификация профессий.	1
13	Проблема выбора профессии.	1
14	Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях «хочу» - «могу» - «надо» - «выбираю».	1
15	Основные требования профессий типа «человек – человек» к профессионалу.	1
16	Основные требования профессий типа «человек – природа» к профессионалу.	1
17	Особенности профессиональной деятельности в профессиях типа «человек – техника», «человек-знаковая система»	1

	Наши сильные чувства (8ч.)	
18	Зачем нам чувства?	1
19	Как я выражаю свои чувства?	
20	Способы выражения чувств	1
21	Способы выражения чувств	1
22	Ресурсы тревоги	1
23	Наши страхи	1
24	Печаль	1
25	Радость	1
	Кто я? (9 ч.)	1
26	Какой бывает характер?	1
27	Какой я?	1
28	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	1
29	Моё имя и мой характер	1
30	Я глазами других. Мои ресурсы	1
31	Метафоры моего характера	1
32	Учимся ценить себя	1
33	Учимся ценить себя	1
34	Итоговое занятие по курсу	1
	Итого: 34 часа	