

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО (5-6 класс)  
утвержденное приказом №593 от 30.08.2023 года

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска  
«5 №-а шөр общеобразовательной школы»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Усинск кар**

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ»**

Направление:  
социальное

для учащихся 12 – 13 лет  
1 год обучения

Составитель:  
Карпова С.С.  
педагог-психолог

Усинск  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Сделай себя сам» разработана на основе программы детей к средней школе Г.К. Селевко «Сделай себя сам», на основе тренинговой программы " Познаю себя и учусь управлять собой» Е.Е.Смирновой.

Главная особенность не уверенной в себе личности состоит в том, что в социальной деятельности такие люди стремятся избегать любых форм личного самопроявления. Любая форма демонстрации личных мнений, желаний и потребностей для них либо крайне неприятна (вследствие чувств страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках их системы ценностей и представлений.

Уверенные в себе люди говорят громко и ясно, но никогда не переходят на крик, часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами, всегда выдерживают оптимальную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную. Они умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли. Уверенные в себе люди открыто говорят о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимения «Я», не боятся выражения личного мнения. От уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения. Все претензии к окружающим они высказывают от собственного лица. Нельзя сказать, что эти особенности формируются сами собой или же что человек рождается уверенным в себе. Как и все социально – психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, т.е. во взаимодействии с социальным окружением.

### ***Цель:***

Создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

### ***Задачи программы:***

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие умений достигать поставленной цели;
- развитие социальной чувствительности, социальной адаптации;
- повышение самопонимания и понимания других;
- развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднения в учёбе и других видах деятельности;
- обучение способам снятия напряжения;
- развитие представлений о ценности здоровья;
- формирование негативного отношения к аддиктивному поведению, неприятия любых форм наркотизации;
- формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ).

### ***Формы, методы и техники, используемые в программе:***

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;

- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники ( психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт.- терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 17 часов в год. Продолжительность занятий – 40 минут.

**В структуре** каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

- *Приветствие.* Его ритуал обычно придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения учащихся.
- *Объявление ведущим темы занятий.* Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. (Например, «Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей».) Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия или обсуждение домашнего задания.
- *Основная работа по теме у занятия.* Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.
- *Завершение занятия и подведение итогов.* Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, в форме открытого обсуждения. Ученики высказывают своё мнение, удалось ли достичь цели занятия. Если необходимо, даётся домашнее задание.

#### **Формы:**

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных

ориентаций, идейно-нравственных, культурных, гуманистических и эстетических принципов и норм поведения;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учетом познавательных интересов;
- формирование познавательной и информационной культуры, в том числе развитие навыков самостоятельной работы с учебными пособиями, книгами, доступными инструментами и техническими средствами информационных технологий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование толерантности как нормы сознательного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- освоение социальных норм и правил поведения в группах, и в сообществах, заданных инструментами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся;
- формирование основ социально – критического мышления;
- формирование коммуникативной компетентности в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- уважение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры на основе понимания и принятия базовых общечеловеческих ценностей; - способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты:

- способность регулировать собственную деятельность (в том числе учебную, направленную на познание закономерностей социальной действительности);
- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач; - освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе, т.д.);
- способность регулировать собственную деятельность (в том числе учебную, направленную на познание закономерностей социальной действительности);
- способность использовать источники художественного наследия в пересказе, анализировать тексты, пересказы, ответы товарищей;
- совершенствование логичности, доказательности суждений, умозаключений, выводов, установление причинно-следственных связей, закономерностей; - приобретение навыков культуры общения (дома, в школе, в обществе);
- целеполагание на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять провести рефлексивный анализ качества усвоения изученного материала;
- владение основами волевой саморегуляции в учебной и познавательной деятельности;
- осознанное владение логическими действиями обобщения, установления аналогий и классификации на основе самостоятельного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

#### Предметные результаты:

- усвоение первоначальных сведений о психологии человека, об обществе и роли человека в нем; - владение базовым понятийным аппаратом (доступным для осознания школьником), необходимым для получения дальнейшего психологического образования. Иметь представление о понятиях: равноправие, хороший поступок, плохой поступок, правило, закон, права человека, социальная помощь, ребенок, социальная защита, инвалид, милосердие, родословная, здоровый образ жизни, дискриминация, раса, расизм, право, свобода, обязанность, ответственность. Знание (на уровне обобщенных представлений и первоначальных понятий) значения ключевых слов, раскрывающих курс: человек, общество, его права и обязанности; международное сотрудничество, общечеловеческие проблемы;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в социуме.

#### Учащийся научится:

- понимать значение ключевых слов: человек, партнер, сотрудничество, общение, эмоции, чувства;
- ориентироваться в чувствах и эмоциях;
- рассказывать о себе, своей семье, о своем окружении;
- читать и воспринимать тексты психологического содержания;
- различать художественную и научно-популярную литературу;
- анализировать ответы товарищей;
- осваивать коммуникативные навыки дома, в школе, в обществе.

#### Учащийся получит возможность научиться:

- понимать значение ключевых слов курса: личность, память, эмоциональный фон, настроение;
- различать и сравнивать элементарные этические и эстетические понятия (добро и зло, трудолюбие и лень, красиво и некрасиво);
- анализировать литературные источники для приобретения первоначальных психологических знаний;
- на основе анализа текстов делать умозаключения, выводы, устанавливать причинно-следственные связи;
- уважительно относиться к своему «Я», к окружающим.

### Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Используемая литература, ОЭР
1	<p><b>Знакомство. Введение в мир психологии.</b> Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Определение целей занятий</li> <li>3. Знакомство. Ритуал принятия правил поведения на занятиях</li> <li>4. Упр. «Кто Я?»</li> <li>5. Работа в тетрадах</li> <li>6. Завершение занятия</li> </ol>
2	<p><b>Диагностика</b> Выявить степень и особенности адаптации детей к средней школе.</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тест школьной тревожности Филипса.</li> <li>2. Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой</li> </ol>
3	<p><b>Какой я? Что я знаю о себе?</b> Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упр. «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»</li> <li>3. Упр. «Мой герб»</li> <li>4. Завершение занятия</li> </ol>
4	<p><b>Я не такой, как все, и все мы разные</b> Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных черт и сопоставление себя с окружающими.</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упр. «Мой внутренний мир»</li> <li>3. Анализ притчи</li> <li>4. Упр. «Сходство и различие»</li> <li>5. Работа в тетрадах</li> <li>6. Завершение занятия</li> </ol>
5	<p><b>Я – уникальный</b> Содействие процессу формирования уважения и принятия самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упр. «Скажи о себе что-то хорошее»</li> <li>3. Упр. «Пять добрых слов»</li> <li>4. Упр. «Я – уникальный»</li> <li>5. Завершение занятия</li> </ol>
6	<p><b>Я в своих глазах и в глазах других людей</b> Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи.</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упр. «Домики»</li> <li>3. Работа в тетрадах</li> <li>4. Упр. «Сердце класса»</li> <li>5. Домашнее задание</li> <li>6. Завершение занятия</li> </ol>
7	<p><b>Как победить своего дракона?</b> Формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Групповая дискуссия</li> <li>3. Упр. «Стряхни»</li> <li>4. Упр. «Дракон моих недостатков»</li> <li>5. Домашнее задание</li> <li>6. Завершение занятия</li> </ol>

	любого человека, находить пути их преодоления.		
8	<b>Я могу...</b> Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сторон личности.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Проверка домашнего задания</li> <li>3. Незаконченные предложения</li> <li>4. Работа в тетрадях</li> <li>5. Анализ сказки</li> <li>6. Домашнее задание</li> <li>7. Завершение занятия</li> </ol>
9	<b>Мои сильные стороны</b> Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Проверка домашнего задания</li> <li>3. Работа в тетради</li> <li>4. Упр. «Мой портрет в лучах солнца»</li> <li>5. Домашнее задание</li> <li>6. Завершение занятия</li> </ol>
10	<b>Как достичь цели</b> Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Проверка домашнего задания</li> <li>3. Упр. «Лесенка»</li> <li>4. Завершение занятия</li> </ol>
11	<b>Я – творец своей жизни</b> Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упр. «Машина времени»</li> <li>3. Упр. «Мои цели»</li> <li>4. Упр. «Вспомни успех»</li> <li>5. Домашнее задание</li> <li>6. Завершение занятия</li> </ol>
12	<b>Мысли, чувства и поведение людей</b> Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Задание в тетрадях</li> <li>3. Упр. «Знатоки чувств»</li> <li>4. Работа в тетрадях</li> <li>5. Завершение занятия</li> </ol>
13	<b>Какие бывают эмоции?</b> Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упр. «Таблица чувств»</li> <li>3. Анализ притчи</li> <li>4. Работа в тетрадях</li> <li>5. Завершение занятия</li> </ol>
14	<b>Где живут мои эмоции?</b> Осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упр. «Здравствуйте»</li> <li>3. Анализ сказки</li> <li>4. Упр. Создание шедевра»</li> <li>5. Домашнее задание</li> <li>6. Завершение занятия</li> </ol>
15	<b>Как узнать эмоцию?</b> Развитие навыков идентификации	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Групповая дискуссия</li> <li>3. Упр. «Передача</li> </ol>

	эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.		чувств» 4. Упр. «Этюды с животными» 5. Упр. «Дорисуй эмоцию» 6. Домашнее задание 7. Завершение занятия
16	<b>Диагностика</b> Выявить степень и особенности адаптации детей к средней школе.	1	1. Тест школьной тревожности Филипса. 2. Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой
17	<b>Подведение итогов</b> «Звёздная карта жизни» Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.	1	1. Приветствие 2. Групповая дискуссия 3. Анализ притчи 4. Упр. «Моя вселенная» 5. Упр. «Декларация моей самооценки» 6. Подведение итогов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>17</b>	



### Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Дата
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	
2	Диагностика	1	
3	Какой я? Что я знаю о себе?	1	
4	Я не такой, как все, и все мы разные	1	
5	Я – уникальный	1	
6	Я в своих глазах и в глазах других людей	1	
7	Как победить своего дракона?	1	
8	Я могу...	1	
9	Мои сильные стороны	1	
10	Как достичь цели	1	
11	Я – творец своей жизни	1	
12	Мысли, чувства и поведение людей	1	
13	Какие бывают эмоции?	1	
14	Где живут мои эмоции?	1	
15	Как узнать эмоцию?	1	
16	Диагностика	1	
17	Подведение итогов «Звёздная карта жизни»	1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>	