

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №8»**

Рассмотрено на педагогическом совете протокол №8 от 30.08. 2022 г.	«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>О.В. Прасол</u> 30.09. 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8» Н.С.Сазонова <hr style="width: 20%; margin: 0 auto;"/> приказ № 215 от 30.08.2022г.
--	--	---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
направление общекультурное  
**«СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ»**  
6 класс

**Составитель:**  
О.В.Прасол,  
учитель истории

**Срок реализации программы:**  
01.09.2022 - 31.05.2023

г. Рубцовск, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемая результативность курса	4
3.	Содержание программы курса внеурочной деятельности	4
4.	Тематический план	5
5.	Лист внесения изменений	9

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направление внеурочной деятельности:** развитие личности и самореализация обучающихся.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Сделай себя сам» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ – 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8» на 2022 - 2023 учебный год;
- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8».

### **Актуальность программы внеурочной деятельности**

Программа актуальна и перспективна, так как позволяет учащимся воспитать в себе определенные качества личности, проделать работу по самосовершенствованию и саморазвитию, что в дальнейшем поможет реализовать свои жизненные планы.

**Цель программы внеурочной деятельности:** развитие компетенции личностного самосовершенствования; реализация программы жизнестойкости учащихся.

### **Задачи программы внеурочной деятельности:**

- формировать способность к преодолению чувства тревожности,
- обучать навыкам защиты от стресса,
- развивать личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.

Программа данного курса представляет собой систему общекультурных занятий для учащихся 6-х классов и рассчитана на 35 часов (1 час в неделю).

На каждом занятии даётся сжатая теоретическая информация, предусматривается самостоятельная работа, работа в парах и в группах. До и после окончания групповой работы проводится диагностика участников по методике «Экспресс диагностика уровня самооценки личности», «Методика диагностики самооценки».

### **Структура занятия**

1. Ритуал начала занятия. Приветствие, выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на работу.
2. Основная часть. Настрой на упражнения. Упражнения. Обсуждение результатов.
3. Подведение итогов занятия.

### **Ценностные ориентиры**

Содержание программы развивает ценности добра, человечности, гуманности, эмпатии. создает условия для духовно-нравственного развития ребёнка, более полного познания своих способностей, положительную мотивацию к обучению, а так же к развитию и совершенствованию регулятивных УУД.

**Методы работы:** индивидуальная работа, самостоятельная работа, работа в парах, микрогруппах.

**Формы работы:** мозговой штурм, групповые упражнения, саморефлексия.

## ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

**Первый уровень результатов** – приобретение школьникам социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения такого уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с педагогами (в рамках основного и дополнительного образования) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения такого уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими учащимися класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения такого уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только в самостоятельном социальном действии молодой человек действительно становится деятелем, гражданином, свободным человеком.

Развитие личностных и метапредметных результатов через УУД:

- Развитие компетенции личностного самосовершенствования;
- Развитие коммуникативной компетенции.
- Развитие способности к преодолению чувства тревожности.
- Обучение навыкам защиты от стресса.
- Приобретение основ психологических знаний.
- Формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества (эмпатия, гуманизм, добро, толерантность).
- Приобретение опыта самостоятельного социального действия (умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми).

**Качества личности** обучающихся приобретаемые в результате занятий: развитие самоконтроля деятельности, повышение учебной мотивации.

**Организация мест демонстрации успешности учащихся:** через межличностное общение со сверстниками, участие в дискуссиях, КТД.

**Промежуточный контроль** осуществляется через метод наблюдения во время учебного процесса и внеурочной деятельности, через саморефлексию учащихся на каждом занятии.

**Итоговый контроль** динамики развития личности учащегося, осуществляется по результатам психодиагностики.

Порядок зачета результатов освоения обучающимися рабочих программ внеурочной деятельности определен «Положением о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8»».

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Классификация по А.В. Хуторскому: 1. Развитие компетенции личностного самосовершенствования:

- Самооценка, характер, уверенность в себе (8 ч).
- Самовоспитание, воля, поведение, привычки (9 ч).

2. Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть структурно представлена тремя блоками:

- Первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций (5 ч).
- Вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации (4 ч).
- Третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные следствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией (9 ч).

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел/тема занятия	Форма проведения	Сроки проведения	Кол-во часов
1	<p><b>Часть 1</b></p> <p><b>Тема: Развитие компетенции личностного самосовершенствования.</b></p> <p>Вводное занятие №1 «Знакомство». Тема: « Сам себе воспитатель».</p> <p><b>Цель занятия:</b> Знакомство участников друг с другом, с ведущим.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая</p> <p>Упражнения: «Знакомство», «Кто я?», «Какая все же у меня есть прелестная штучка», «Аплодисменты по кругу», «Я в рисунке».</p>	Сентябрь	1 ч.
2	<p><b>Занятие №2,3.</b> Тема « Самооценка. Снова смотримся в себя, как в зеркало».</p> <p>Цель: Научиться объективно оценивать свои личностные качества.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая.</p> <p>Упражнения: «Комплимент», «Менялки», «Самооценка своих личностных качеств», «Ваша благодарность».</p>	Сентябрь-октябрь	3 ч.
3	<p><b>Занятие №4,5</b> Тема: «Ребенок, взрослый, родитель в вашем «Я».</p> <p>Цель занятия: Самосознание.</p>	<p>Мозговой штурм, индивидуальная, групповая.</p> <p>Упражнения: «Комплимент», «Знай своих», «Театр ролей», « В самолете», «Соблазн».</p>	Октябрь	3ч.
4	<p><b>Занятие №6,7</b> Тема: «Поведение: от самооценки к поступку».</p> <p><b>Цель:</b> вырабатываем правильные поступки.</p>	<p>Мозговой штурм, индивидуальная, групповая.</p> <p>Упражнения: «Путаница», «Я вижу», «Замечание учителя», « Вы разбили дорогую вазу», «Я – поведение», «Кладезь мудрости»</p>	Октябрь	2 ч.

5	<b>Занятие №8</b> Тема «Вырабатываем характер»  <b>Цель:</b> Развитие положительных качеств характера.	Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Поздраваемся», «Контакт глазами», «Анкета «Какой характер будешь сеять, шестиклассник?», «Я вырабатываю характер», «Вы – волшебник»	Ноябрь	4 ч.
6	<b>Занятие №9,10</b> Тема «Поверьте в себя!»  <b>Цель:</b> Повышение уверенности в себе.	Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Комплимент», «Менялки», «Все равно ты молодец, потому что...», «Девиз», «Конкурс хвастунов», «Чтобы верить в себя», «Ручеек»	Ноябрь	2 ч.
7	<b>Занятие №11</b> Тема: «Воспитание воли»  <b>Цель:</b> Развитие силы воли учащихся.	Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Самооценка воли», «Дебаты о моей силе воли», «Вас ругают родители»	Декабрь	1 ч.
8	<b>Занятие № 12,13</b> Тема: «Воспитание хороших привычек и отказ от плохих».  <b>Цель:</b> Развитие положительных привычек, здорового образа жизни.	Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Банка вредных глупостей», «Я – без вредных привычек», «Вам предлагают наркотики».	Декабрь	2
9	<b>Занятие № 14,15</b> Тема: «Учитесь дружить!»  <b>Цель:</b> Развить умение грамотно и позитивно общаться.	Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Цветок дружбы», «Когда дружба не строиться», «Ложная дружба», «Я – учусь дружить», «Подбодрить друга», «Друг моего друга».	Январь	2
10	<b>Занятие № 16, 17</b> Тема: «Воспитываем оптимизм».	Мозговой штурм, групповая. Упражнения:	Январь Февраль	2

	<p><b>Цель:</b> Развитие положительного настроения на дальнейшее обучение. Завершающая диагностика.</p>	<p><i>«Нетрадиционное приветствие», «Дневник настроений», «Гнев учителя». Повторная диагностика.</i></p>		
	<p><b>Часть 2. Занятие №1 Информационный блок</b></p> <p><b>«Личные психологические зоны риска подростка»</b></p> <p><b>Цель:</b> Познание подростками своих возрастных особенностей и совместное выделение с ними наиболее опасных психологически хловушек.</p> <p><b>Занятие №2,3 Информационный блок «Возрастные особенности как факторы риска»</b></p> <p><b>Цель:</b> Выявить возрастные особенности, которые являются факторами риска возникновения адиктивного поведения.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: <i>«Комплимент», «Менялки», Выражение мысли другими словами».</i></p> <p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: <i>«Поздраваемся», «Контакт глазами».</i></p>	<p>Февраль</p> <p>Февраль</p>	<p>1 ч.</p> <p>1 ч.</p>
	<p><b>Занятие №4,5 Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях. «Вопросы-ответы», «Ассоциации в парах»</b></p> <p><b>Цель:</b> Прочувствовать по ответам индивидуальные особенности человека</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: <i>«Рукопожатие», «Дружеская рука» и т.д.</i></p>	<p>Март</p>	<p>1 ч.</p>
	<p><b>Занятие №6 «Мои проблемы»</b></p> <p><b>Цель:</b> Создать у каждого участника ощущения близости и общности с другими участниками и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: <i>«Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молчания»</i></p>	<p>Март</p>	<p>1 ч.</p>
	<p><b>Занятие №7 «Я могу уверенно ответить. Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы»</b></p> <p><b>Цель:</b> Развить навыки уверенного поведения, полученные в процессе выполнения упражнений</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: <i>«Комплимент», «Менялки», Выражение мысли другими словами», «уверенный, неуверенный, наглый».</i></p>	<p>Март</p>	<p>1 ч.</p>
	<p><b>Занятие №8 «Я не такой, как все, и все мы разные»</b></p> <p><b>Цель:</b> Помочь учащимся в развитии ощущения своей ценности</p>	<p>Мозговой штурм, групповая. Упражнения: <i>«Рукопожатие», «Дружеская рука»,</i></p>	<p>Март</p>	<p>1 ч.</p>

		«Радость».		
	<b>Занятие №9</b> <b>«Стоп! Подумай! Действуй!»</b> Цель: Выделение конструктивных решений для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях	Мозговой штурм, групповая. Упражнения: «Комплимент» «Стоп! Подумай! Действуй!».	Апрель	1 ч.
	<b>Занятие №10,11</b> <b>«Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха»</b> Цель: Преодолеть существующий барьер, разрешить окружающим думать о себе, что угодно	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: «Поздороваемся», «Контакт глазами». «Аукцион»	Апрель	1 ч.
	<b>Занятие №12</b> <b>«Основы саморегуляции»</b> Цель: Преодолеть существующий барьер, разрешить окружающим думать о себе, что угодно	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: «Путаница», «Я вижу», «Дракон»,	Апрель	1 ч.
	<b>Занятие №13</b> <b>«Программа защиты от стресса»</b> Цель: Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: «5 приемов борьбы со стрессом», «Рисунок своей собственной жизни»	Апрель	1 ч.
	<b>Занятие №14, 15</b> <b>«Формулирование целей»</b> <b>«Главные цели и определение временных границ»</b> Цель: Составление жизненной траектории учащегося	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: «Комплимент», «Менялки», «Составление жизненной прямой».	Май	1 ч.
	<b>Занятие №16</b> <b>«Главные цели и определение временных границ»</b> Цель: Составление жизненной траектории учащегося	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: «Добро е животное», «Рыба для размышления»	Май	1 ч.
	<b>Занятие №17</b> <b>«Жизнь по собственному выбору»</b> Цель: Завершение тренинговых занятий. Подведение итогов.	Мозговой штурм, групповая. Упражнение: «Комплимент», «Менялки», «А что дальше?».	Май	1 ч.

### ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	№ занятия/тема согласно рабочей программе	Тема с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

