



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Лицей № 40
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от «30» августа 2021г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга
Н.Г. Милокова

Приказ от «30» августа 2021г. № 191-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Познай себя и других»
для обучающихся 6 классов
(34 часов)

Уровень обучения: основное общее образование

Социальный педагог: А.А. Краснова

Санкт-Петербург
2021г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности в 6 классах «Познай себя и других»

Цель: способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье.

Задачи:

- повышение представлений обучающегося о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- повышение самопонимания и понимания других;
- 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 затруднений в учебе и других видах деятельности;
- - развитие представлений о ценности здоровья.

Личностные результаты:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к работе на результат;
- формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принятие и сохранение учебной задачи;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности;
- осознание своих трудностей и стремление к их преодолению;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью преподавателя;
- исследование своих качеств и своих особенностей;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- структурирование знаний;

- моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаковосимволическую модель) с помощью преподавателя;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий; – группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- осуществление поиска и выделения необходимой информации;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками
- определение цели, функции участников, способов взаимодействия;
- умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера
- оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;
- выполнение различных ролей;
- умение слушать и слышать других ребят;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта

Основное содержание курса внеурочной деятельности в 6 классах «Познай себя и других»

Занятие 1 на тему: «Знакомство. Введение в мир психологии» (1 час)

- Знакомство. Придумывается ритуал приветствия.
- Принятия правил поведения на занятиях.
- Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях.
- Упражнение «Кто Я?»
- Упражнение «Незаконченные предложения».

Занятие 2 на тему: «Какой я? Что я знаю о себе?» (1 час)

- Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»
- Упражнение «Мой герб».

Занятие 3 на тему: «Я не такой, как все, и все мы разные» (1 час)

- Упражнение «Мой внутренний мир».
- Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине.
- Упражнение «Сходство и различие».
- Работа в тетрадах.

Занятие 4 на тему: «Я – уникальный» (1 час)

- Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.
- Упражнение «Пять добрых слов».
- Упражнение «Я — уникальный».

Занятие 5 на тему: «Я в своих глазах и в глазах других людей» (1 час)

- Упражнение «Домики».
- Работа в тетрадях: учащимся надо закончить предложения.
- Упражнение «Сердце класса».

Занятие 6 на тему: «Как победить своего дракона?» (1 час)

- Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны.
- Работа в тетрадях.
- Упражнение «Стряхни».
- Упражнение «Дракон моих недостатков».

Занятие 7 на тему: «Я могу...»(1 час)

- Игра «Незаконченные предложения».
- Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п.
- Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».

Занятие 8 на тему: «Мои сильные стороны» (1 час)

- Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...»
- Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Занятие 9 на тему: «Как достичь цели» (1 час)

- Упражнение «Лесенка».
- Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».

Занятие 10 на тему: «Я творец своей жизни» (1 час)

- Упражнение «Машина времени»
- Упражнение «Мои цели».
- Упражнение «Вспомни успех».

Занятие 11 на тему: «Мысли, чувства и поведение людей» (1 час)

- Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?
- Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.
- Упражнение «Знатоки чувств».
- Работа в тетрадях.

Занятие 12 на тему: «Какие бывают эмоции?» (1 час)

- Упражнение «Таблица чувств».
- Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».
- Работа в тетрадях.

Занятие 13 на тему: «Где живут эмоции?» (1 час)

- Упражнение «Здравствуй».
- Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».
- Работа в тетрадях.
- Упражнение «Создание шедевра».

Занятие 14 на тему: «Как узнать эмоцию?» (1 час)

- Групповая дискуссия: каким образом человек может понять, какие эмоции испытывает, ведь себя со стороны рассмотреть удается не всегда?
- Упражнение «Передача чувств».
- Упражнение «Этюды с животными».

- Упражнение «Дорисуй эмоцию».

Занятие 15 на тему: «Чувства полезные и вредные» (1 час)

- Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?
- Упражнение «Польза и вред эмоций».
- Продолжение чтения сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Занятие 16 на тему: «Чувства людей и их поведение» (1 час)

- Групповая дискуссия: все люди способны не только испытывать различные чувства, но и проявлять их. Каждый из нас обладает собственными мыслями и чувствами. Чувства во многом определяют поступки человека, и поэтому наше поведение во многом зависит оттого, что мы думаем и чувствуем в разных ситуациях.
- Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».
- Упражнение «Сила слова».
- Работа в тетрадах.

Занятие 17 на тему: «Застенчивость и неуверенность в себе» (1 час)

- Упражнение «Неуверенность и ее маски».
- Упражнение «Неуверенный—уверенный—самоуверенный».
- Упражнение «Зеркало».

Занятие 18 на тему: «Обида» (1 час)

- Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и на друга?
- Упражнение «Детские обиды».
- Упражнение «Как выразить обиду и досаду».
- Упражнение «Копилка обид».

Занятие 19 на тему: «Злость и агрессия» (1 час)

- Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?
- Упражнение «Как я зол».
- Упражнение «Агрессивное существо».
- Упражнение «Рецепт агрессивности».
- Анализ притчи «Небеса и ад».

Занятие 20 на тему: «Что делать со злостью и агрессией?» (1 час)

- Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.
- Упражнение «Лист гнева».
- Упражнение «Датский бокс».
- Упражнение «Договор о поведении».
- Упражнение «Подарок для самого агрессивного».

Занятие 21 на тему: «Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?» (1 час)

- Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?
- Анализ притчи.
- Упражнение «Как управлять своими эмоциями».
- Памятка. Как управлять эмоциями.

- Упражнение «Вверх по радуге».
- Упражнение «Выкинь».

Занятие 22 на тему: «В поисках достойных путей выражения чувств». (1 час)

- Упражнение «Встреча».
- Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».
- Работа в тетрадях: каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».

Занятие 23 на тему: «Стресс. Как с ним справиться?» (1 час)

- Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.
- Какие это могут быть ситуации?
- Диагностический тест «Мой уровень напряжения».
- Работа в тетрадях. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».
- Упражнения, способствующие преодолению стресса.
- Упражнение «Встреча со стрессом».

Занятие 24 на тему: «Уверенность в себе – залог успеха в жизни» (1 час)

- Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.
- Тест «Насколько я уверен в себе».
- Анализ притчи «О двух лягушках».
- Упражнение «Круг силы».
- Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».

Занятие 25 на тему: «Типичные проблемы» (1 час)

- Групповая дискуссия: с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни?
- Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».
- Работа в тетрадях.
- Анализ индийской сказки

Занятие 26 на тему: «Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье» (1 час)

- Групповая дискуссия, в ходе которой раскрываются три составляющие здоровья: физическое, психическое, духовное.
- Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани».
- Упражнение «Ценности здорового образа жизни».
- Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев».

Занятие 27 на тему: «Опасные последствия» (1 час)

- Упражнение «Последствия».
- Упражнение «Зависимости».
- Упражнение «Вредные советы».

Занятие 28 на тему: «Учимся говорить «нет»» (1 час)

- Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?»
- Упражнение «Откажись».
- Памятка. Способы сказать «нет».

Занятие 29 на тему: «Сопrotивление насилию» (1 час)

- Групповая дискуссия. «Почему в трудных ситуациях человеку важно принять решение самостоятельно? Что чувствует человек, когда его заставляют что - то делать?»
- Учащиеся вспоминают техники сопротивления давлению, способы сказать «нет».
- Упражнение «Имея дело с проблемами».
- упражнение «Предложение и отказ».
- Упражнение «ценности здорового образа жизни. Это здорово!»

Занятие 30 на тему: «Воздействие средств массовой информации» (1 час)

- Групповая дискуссия. «Основные рекламные приемы».
- Упражнение «Рекламные ловушки»

Занятие 31 на тему: «Разоблачение рекламы» (1 час)

- Групповая дискуссия. «Я помню рекламу...»
- Упражнение «Разоблачение рекламы»

Занятие 32 на тему: «Друзья» (1 час)

- Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите это слово?
- Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке».
- Работа в тетрадях.
- Упражнение «Рисунок сообща».

Занятие 33 на тему: «Кто такой настоящий друг?» (1 час)

- Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы как друзья? Почему вы так считаете?
- Диагностический тест «Настоящий друг».
- Упражнение «Границы дружбы».
- Упражнение «Рисунок в подарок другу».

Занятие 34 на тему: «Подведение итогов. «Звездная карта жизни». (1 час)

- Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.
- Анализ притчи.
- Упражнение «Моя вселенная».
- Упражнение «Декларация моей самооценности».
- Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности в 6 классах «Познай себя и других»

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1	
2.	Какой я? Что я знаю о себе?	1	
3.	Я не такой, как все, и все мы разные.	1	

4.	Я – уникальный.	1	
5.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1	
6.	Как победить своего дракона?	1	
7.	Я могу...	1	
8.	Мои сильные стороны.	1	
9.	Как достичь цели.	1	
10.	Я - творец своей жизни.	1	
11.	Мысли, чувства и поведение людей.	1	
12.	Какие бывают эмоции?	1	
13.	Где живут эмоции?	1	
14.	Как узнать эмоцию?	1	
15.	Чувства полезные и вредные.	1	
16.	Чувства людей и их поведение.	1	
17.	Застенчивость и неуверенность в себе.	1	
18.	Обида	1	
19.	Злость и агрессия.	1	
20.	Что делать со злостью и агрессией?	1	
21.	Эмоции правят мной или я управляю ими? Как управлять своими эмоциями?	1	
22.	В поисках достойных путей выражения чувств.	1	
23.	Стресс. Как с ним справиться?	1	
24.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1	
25.	Типичные проблемы.	1	
26.	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	1	
27.	Опасные последствия.	1	
28.	Учимся говорить «нет».	1	
29.	Соппротивление насилию.	1	
30.	Воздействие средств массовой информации.	1	
31.	Разоблачение рекламы.	1	

32.	Друзья.	1	
33.	Кто такой настоящий друг?	1	
34.	Подведение итогов. «Звездная карта жизни»	1	
	ИТОГО:	34	