

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Хабаровского края**  
**Нанайский муниципальный район**  
**МБОУ ООШ с.Иннокентьевка**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом

Протокол №1  
от «29» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

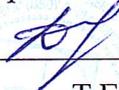
Заместитель директора  
по УВР



В.А.Кириллина

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Т.Г.Дарникова

Приказ № 105  
от «24» 06 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**По внеурочной деятельности**  
**«Поверь в себя»**  
для обучающихся 6 класса

**Иннокентьевка 2024**

## Пояснительная записка

### **Концепция программы**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 6 класса составлена на основе ООП ООО МБОУ ООШ с. Иннокентьевка, в соответствии с учебным годовым календарным графиком учебного процесса МБОУ ООШ с. Иннокентьевка на 2024-2025 учебный год.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале основной школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель:** научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Научить обучающихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у обучающихся нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Курс занятий «Поверь себя» рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 6 класса. Занятия проходят по 1 часу, 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

## Планируемые результаты обучения

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та

готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий**

**Ученик научится:**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями.

**Ученик получит возможность научиться:**

- контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

### **Результаты формирования познавательных универсальных учебных действий**

**Ученик научится:**

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей.

**Ученик получит возможность научиться:**

- распознавать чувства других людей;
- распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни;
- формулировать собственные проблемы.

### **Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий**

#### **Ученик научится:**

- строить взаимоотношения с окружающими;
  - конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
  - правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
  - формулировать свое собственное мнение и позицию;
  - толерантному отношению к другому человеку.

### **Содержание программы курса**

#### **Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.**

**Тема 1. Я повзрослел.** Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

**Тема 2. У меня появилась агрессия.** Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

**Тема 3. Как выглядит агрессивный человек.** Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного

поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

**Тема 4. Конструктивное реагирование на агрессию.** Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

**Тема 5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.** Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

**Тема 6. Учимся договариваться.** Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

## **Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**

**Тема 7. Зачем человеку нужна уверенность в себе.** Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

**Тема 8. Источники уверенности в себе.** Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

**Тема 9. Какого человека мы называем неуверенным в себе?** Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

**Тема 10. Я становлюсь увереннее.** Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

**Тема 11. Уверенность и самоуважение.** Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

**Тема 12. Уверенность к другим.** Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

**Тема 13. Уверенность в себе и милосердие.** Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

**Тема 14. Уверенность в себе и непокорность.** Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

### **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.**

**Тема 15. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.** Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

**Тема 16. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.** Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

**Тема 17. Конструктивное разрешение конфликтов.** Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

**Тема 18. Конфликт как возможность развития.** Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

**Тема 19. Готовность к разрешению конфликта.** Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

#### **Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.**

**Тема 20. Что такое ценности?** Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

**Тема 21. Ценности и жизненный путь человека.** Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

**Тема 22. Мои ценности.** Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов	Дата
1	Я повзрослел.	2	
2	У меня появилась агрессия.	1	
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2	
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	2	
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2	
6	Учимся договариваться.	2	
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1	
8	Источники уверенности в себе.	2	
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2	
10	Я становлюсь увереннее.	1	
11	Уверенность и самоуважение.	2	
12	Уверенность и уважение к другим.	1	
13	Уверенность в себе и милосердие.	1	
14	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2	
15	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2	
16	Конструктивное разрешение конфликтов.	2	
17	Конфликт как возможность развития.	2	
20	Что такое ценности?	1	

21	Ценности и жизненный путь человека.	2	
22	Мои ценности.	2	
	Итого	34	