**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №70»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании МО учителей**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_1\_\_\_\_\_\_\_  от « \_30» \_\_08\_\_ 2024\_\_г.  руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_ / | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.В.Камалина  « \_30» \_\_\_08\_\_\_\_\_\_ 2024\_г. | **«Утверждаю»**  директор МБОУ «СОШ №70»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.В.Макарова  Приказ № \_647\_\_\_\_\_  от «30\_» \_\_08\_\_ 2024\_г. |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности: умей вести за собой

Направление: информационно-просветительские занятия

Класс(ы): **5-9**

Количество часов: 17(в неделю: **0,5**  часа)

Составитель: Алавердян Светлана Камоевна, *педагог психолог*

**Кемерово 2024**

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»**

**Личностные результаты:**

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; чувство ответственности и долга перед Родиной.

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера**.**

**Метапредметные результаты:**

1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД

6.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

7.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач

8.Смысловое чтение.

9.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции).

12.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

**Воспитательные результаты внеурочной деятельности:**

**Первый уровень результатов** – приобретение социальных знаний о ситуации межличностных взаимоотношений, освоение способов поведения в различных ситуациях.

**Второй уровень результатов** – получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, родина, природа, мир, знания, труд, культура).

**Третий уровень результатов** – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия *(умение представить зрителям собственные проекты, спектакли, постановки)*, в том числе и в открытой общественной среде.

**II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ«УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»**

**Тема 1. «Самооценка и уровень притязаний»**

Познание своего «Я», формирование позитивной самооценки.

Объяснение понятия групповой работы, её целей и задач.

Выработка правил группы. Обсуждение ритуала приветствия и прощания в группе.

**Тема 2.** «**Эмоции и чувства».**

Познание своего «Я», формирование самосознания подростков, побуждение к саморазвитию. Беседа как оцениваю себя Я, и как оценивают меня другие люди. Упражнение «Цвет моего настроения»

**Тема 3«Темперамент»**

Беседа на тему «что такое темперамент ?» Упражнение **«**Говорящие вещи**»**. Релаксация.

**Тема 4. « Я в классном коллективе»**

осознание своего места в коллективе, формирование позитивной самооценки. Беседа «Что такое коллектив?» Упражнение «Тест на доверие»

**Тема 5. «Находим друзей»**

Формирование навыков эффективного общения, выработка доброжелательного отношения друг к другу

**Тема 6 «Кого я могу впустить в свой внутренний** **мир?»**

**Осознание своей уникальности и неповторимости.** Разминка «Подушечный бой», «Рассмотри и подумай», «Не выходя из комнаты». Упражнения «Маленькая страна»

**Занятие №7« Как поддерживать дружеские отношения?»**

Формирование навыков эффективного общения, преодоление барьеров в общении.Упражнение «Клубочек»*.* Упражнение «Скачки»

**Тема 8. «Я и взрослые»**

**Анализ отношений детей и взрослых через обсуждение их прав.** Беседа: «Почему дети хотят побыстрее вырасти?»**.** Упражнение «Горячие ладони».Упражнение-активатор «Хотите ли вы быть взрослыми, и что для вас символизирует взрослость?».

**Тема 9. « На пути к гармонии»**

Совершенствование навыков общения, помощь подросткам в самораскрытии, дифференцировать своё «Я» и социальные роли. Упражнение « Я рад общаться с тобой»

Тема **10. « Ценностные ориентации»**

Рефлексия жизненных ценностей, повышение уровня самосознания, побуждение подростков к саморазвитию. Упражнение «Я живу для…». Упражнение «Похожие и непохожие».

**Тема 11. «Жизнь по собственному выбору»**

Формирование самосознания подростков, личностный рост.Упражнение «Доброе животное»**.** Упражнение «Рыба для размышления»

**Тема 12. «Чем я лучше других*»***

Принятие своих положительных качеств.

Беседа о положительных и отрицательных качествах характера.

- нет плохих качеств характера, есть качества, которые мешают нам сегодня.

**Тема 13. Чем я лучше других.**

Поиск своих положительных черт характера.

**Тема 14. «Мои интересы и мои склонности»**

Обсуждение понятий «способности».Что такое способность?Разминка «Ты похож на…».

Упражнения «Что такое способности». Работа со сказкой «Сказка о скрипке»

**Тема 15. «Рефлексия»**

Анализ результатов деятельности. Обратная связь с учащимися. Проведение заключительной диагностики

**Виды деятельности:** игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, познавательная, трудовая, информационно-коммуникативная, рефлексивная.

**Формы организации:** консультации; практикумы решения задач; театро- терапия, просмотр фильма, лекции, диспуты, познавательная беседа; беседа, работа в парах, работа в группах, игры ситуационные; практические занятия, экскурсии, круглые столы, диспуты, конкурсы, беседы, выступление агитбригады, «мозговой штурм», тренинги, тесты.

**Что изучается в программе внеурочной деятельности «Умей вести за собой»**

Что такое конфликты, пути их разрешения. Истоки стресса от чего он возникает, как выходить из затяжного стресса. Что такое ответственность, как себя вести в новой ситуации, кто должен отвечать за твои поступки. Человек существо социальное, почему важно жить в социуме, как он на нас влияет.

**III. Тематическое планирование курса «УМЕЙ ВЕСТИ ЗА СОБОЙ»**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование тем | **Количество часов** |
| 1 | Занятие №1 Входная диагностика  Знакомство с группой | 2 |
| 2 | Занятие №2 «Самооценка и уровень притязаний» | 1 |
| 3 | Занятие №3 «Эмоции и чувства». | 1 |
| 4 | Занятие №4«Темперамент» | 2 |
| 5 | Занятие №5 «Я в коллективе» | 1 |
| 6 | Занятие №6 «Находим друзей» | 1 |
| 7 | Занятие №7 Кого я могу впустить в свой внутренний мир? | 1 |
| 8 | Занятие №8 «Как поддерживать дружеские отношения» | 1 |
| 9 | Занятие №9 Я и взрослые. | 1 |
| 10 | Занятие №10 «На пути к гармонии» | 1 |
| 11 | Занятие №11 «Ценностные ориентации» | 1 |
| 12 | Занятие №12 «Жизнь по собственному выбору» | 1 |
| 13 | Занятие №13 Чем я лучше других. | 1 |
| 14 | Занятие №14 «Мои интересы и мои склонности» | 1 |
| 15 | Занятие №15 «Рефлексия» | 1 |
|  | **Итого** | 17 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование тем | **Количество часов** |
| 1 | Занятие №1 «В мире своего «Я» | 1 |
| 2 | Занятие №2 «Я в профессии родился» | 1 |
| 3 | Занятие №3 «Наш дом- 42регион» | 1 |
| 4 | Занятие №4 «Профессионалы рядом…» | 1 |
| 5 | Занятие №5 «Профориентационный практикум» | 3 |
| 6 | Занятие №6 «Будь собой, но в лучшем виде» | 1 |
| 7 | Занятие №7 «Конкурс «Я и профессия» | 1 |
| 8 | Занятие №8 «Как поддерживать дружеские отношения» | 1 |
| 9 | Занятие №9 Я и взрослые. | 1 |
| 10 | Занятие №10 «На пути к гармонии» | 1 |
| 11 | Занятие №11 «Ценностные ориентации» | 1 |
| 12 | Занятие №12 «Жизнь по собственному выбору» | 1 |
| 13 | Занятие №13 Чем я лучше других. | 1 |
| 14 | Занятие №14 «Мои интересы и мои склонности» | 1 |
| 15 | Занятие №15 «Рефлексия» | 1 |
|  | **Итого** | 17 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование тем | **Количество часов** |
| 1 | Занятие №1 «Моя психологическая карта и профессии» | 1 |
| 2 | Занятие №2 «Час общения«Новый век – новые профессии» | 1 |
| 3 | Занятие №3 «Профессионалы рядом… | 1 |
| 4 | Зантие №4 «Профориентационный практикум» | 3 |
| 5 | Занятие №5 «Лаборатория навыков» | 1 |
| 6 | Занятие №6 Ментальная карта «Мой выбор» | 1 |
| 7 | Занятие №7 Кого я могу впустить в свой внутренний мир? | 1 |
| 8 | Занятие №8 «Как поддерживать дружеские отношения» | 1 |
| 9 | Занятие №9 Я и взрослые. | 1 |
| 10 | Занятие №10 «На пути к гармонии» | 1 |
| 11 | Занятие №11 «Ценностные ориентации» | 1 |
| 12 | Занятие №12 «Жизнь по собственному выбору» | 1 |
| 13 | Занятие №13 Чем я лучше других. | 1 |
| 14 | Занятие №14 «Мои интересы и мои склонности» | 1 |
| 15 | Занятие №15 «Рефлексия» | 1 |
|  | **Итого** | 17 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование тем | **Количество часов** |
| 1 | Занятие №1Человек в «Мире профессий» | 1 |
| 2 | Занятие №2 Вводное занятие | 1 |
| 3 | Занятие №3 «Твой мир» | 1 |
| 4 | Занятие №4 «Такие разные профессии» | 1 |
| 5 | Занятие №5 «Я и мой выбор» | 1 |
| 6 | Занятие №6 «Хочу – могу – надо» | 1 |
| 7 | Занятие №7 «Я хочу» | 1 |
| 8 | Занятие №8 «Я могу» | 1 |
| 9 | Занятие №9 «А что же нужно» | 1 |
| 10 | Занятие №10 «Рисунок специалиста» | 1 |
| 11 | Занятие №11 «Ценностные ориентации» | 1 |
| 12 | Занятие №12 «Жизнь по собственному выбору» | 1 |
| 13 | Занятие №13 Чем я лучше других. | 1 |
| 14 | Занятие №14 «Мои интересы и мои склонности» | 3 |
| 15 | Занятие №15 «Рефлексия» | 1 |
|  | **Итого** | 17 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование тем | **Количество часов** |
| 1 | Занятие №1 «Я и мой выбор» | 1 |
| 2 | Занятие №2 «Хочу – могу – надо» | 1 |
| 3 | Занятие №3 «Я хочу» | 1 |
| 4 | Занятие №4 «Я могу» | 1 |
| 5 | Занятие №5 «А что же нужно» | 1 |
| 6 | Занятие №6 «Рисунок специалиста» | 1 |
| 7 | Занятие №7 «Твоя профессия» | 2 |
| 8 | Занятие №8 «Работа быть здоровым» | 1 |
| 9 | Занятие №9 «Сильный – слабый» | 1 |
| 10 | Занятие №10 «Что такое темперамент?» | 1 |
| 11 | Занятие №11 Практическая работа № 1 «Какой у тебя темперамент?» | 1 |
| 12 | Занятие №12 «Типы профессий» | 2 |
| 13 | Занятие №13 Практическая работа № 2 «Бег ассоциаций» | 1 |
| 14 | Занятие №14 «Каким быть? Твое настроение» | 1 |
| 15 | Занятие №15 «Рефлексия» | 1 |
|  | **Итого** | 17 |