Приложение № 35 ООП ООО
(Утверждена приказом
МАОУ Политехническая гимназия
29.08.2019 № 234)

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Мой внутренний мир»

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения обучающимися данного курса являются:

1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию

2. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

3. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

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

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
– идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
– выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
– ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
– формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

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

– определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
– определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
– выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
– составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
– определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
– описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

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. Обучающийся сможет:

– определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
– отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
– оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
– находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

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

– свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
– оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
– обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

– наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
– соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
– принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
– самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
– демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

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. Обучающийся сможет:

– определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
– строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
– излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
– самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
– вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

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

– обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
– определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
– создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

– создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
– анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Коммуникативные УУД

11. 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. Обучающийся сможет:
– определять возможные роли в совместной деятельности;
– играть определенную роль в совместной деятельности;
– принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
– определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
– строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. 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. Обучающийся сможет:
– соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
– принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
– использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
– использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

Предметные результаты

Выпускник научится:

использовать способы активного общения, способы приема и передачи обратной связи;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога

в процессе самораскрытия, строить связное монологическое высказывание при презентации творческих работ и проективных рисунков

реализуя способы самопознания, уметь описывать содержание своих творческих работ, проективных рисунков и своего эмоционального состояния

выделять и анализировать психологические характеристики, свои и окружающих людей, в процессе организации обратной связи

выделять и анализировать психологические характеристики, свои и окружающих людей

анализировать конфликтные ситуации с одноклассниками и искать компромиссное решение по выходу из конфликта;

учитывать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной, понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

составлять и контролировать правила взаимодействия в тренинговой группе;

владеть простейшими приемами самоконтроля своего эмоционального состояния

Выпускник получит возможность научиться:

оценивать собственную и чужую речь с точки зрения точного, уместного и выразительного словоупотребления в ситуациях обратной связи и самораскрытия

в процессе реализации способов самопознания, самораскрытия, осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей

в процессе реализации способов самопознания, самораскрытия, участвовать в разных видах обсуждения, формулировать собственную позицию и аргументировать ее, привлекая сведения из жизненного опыта

самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

по завершению акта самопознания, самостоятельно планировать пути саморазвития, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы саморазвития

выделять и анализировать психологические характеристики, свои и окружающих людей, определяющие социальный статус личности

в реализации способов самопознания, описывать собственные основные социальные роли.

2. Содержание внеурочной деятельности

Тема 1. Самосознание.

Знакомство участников группы. Формирование первичных представлений о предмете психологической науки. Знакомство с основными принципами организации социально-психологического тренинга. Понятие сознания как субъективной формы отражения. Представление о самосознании, как об оценке своих действий и их результатов, осознании своих психических свойств. Представление о компонентах самосознания в контексте предстоящей деятельности:

- Самопознание, формируемое на основе анализа результатов собственной деятельности,
- Самоконтроль и саморегуляция;
- Самооценка, включающая знание себя и оценку себя;
- Самопринятие, рассматриваемое как интегральный показатель Я, и самоутверждение как условие благополучного становления личности.
- Самоуважение.
- Я-концепция, как совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой.

Тема 2. Самопознание.

Осознание цели самопознания, как конкретного содержания своего образа Я, которое становится актуальным в настоящий момент. Актуализация мотивов процесса самопознания (любознательность, собственно интерес к себе, саморазвитие, самосовершенствование, самореализация, самопрезентация, самоактуализация). Развитие представлений о различных способах самопознания: (самонаблюдение, самоанализ, сравнение, самопринятие, моделирование собственной личности). Организация деятельности самопознания как процесса:

- обнаружение личностной особенности;
- фиксация обнаруженной личностной особенности в сознании;
- анализ личностной особенности с выявлением ее структуры, ее взаимосвязи с другими свойствами, установление причинно-следственных связей;
- оценка личностной особенности в равнении его с некоторым идеальным образцом, созданным для себя, либо с общепринятыми и усвоенными образцами.
- принятие личностной особенности, как завершение акта самопознания. Переход к саморазвитию.

Тема 3. Саморазвитие.

Формирование представлений о саморазвитии как сознательной деятельности реализации себя, культивирования своей уникальности путем расширения собственных возможностей.
Организация процесса саморазвития, как сознательной деятельности по следующим направлениям:

- Развитие чувства собственного достоинства;
- Развитие уверенности в себе, дифференцирование особенностей уверенного и неуверенного поведения;
- Развитие самооценки;
- Овладение способами самоконтроля и саморегуляции;
- Овладение способами самораскрытия;
- Расширение репертуара поведенческих реакций;
- Актуализация личностных ресурсов;

Закрепление представлений участников о своей уникальности. Обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия
1	Знакомство	1	Знакомство участников группы. Формирование первичных представлений о предмете психологической науки. Знакомство с основными принципами организации социально-психологического тренинга.
2	Каков я на самом деле?	1	Представление о понятии сознание, как форме субъективного отражения. Представление о самосознании, как об оценке своих действий и их результатов, осознании своих психических свойств. Представление о компонентах самосознания в контексте предстоящей деятельности: самопознание, формируемое на основе анализа результатов собственной деятельности; самоконтроль и саморегуляция; самооценка, включающая знание себя и оценку себя; самопринятие, рассматриваемое как интегральный показатель Я, и самоутверждение как условие благополучного становления личности; самоуважение; Я-концепция, как совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой.
3	Кто я?	1	Осознание цели самопознания, как конкретного содержания своего образа Я, которое становится актуальным в настоящий момент. Актуализация мотивов процесса самопознания (любознательность, собственно интерес к себе, саморазвитие, самосовершенствование, самореализация, самопрезентация, самоактуализация). Развитие представлений о способах

			самопознания: самоанализ и сравнение, Организация деятельности самопознания как процесса: обнаружение личностной особенности; фиксация обнаруженной личностной особенности в сознании; анализ личностной особенности с выявлением ее структуры, ее взаимосвязи с другими свойствами, установление причинно-следственных связей; оценка личностной особенности в сравнении ее с некоторым идеальным образцом, созданным для себя, либо с общепринятыми и усвоенными образцами; принятие личностной особенности, как завершение акта самопознания.
4	Моя индивидуальность	1	Развитие представлений о способе самопознания — моделирование собственной личности. Развитие умений нахождения в себе главных индивидуальных особенностей, определения своих личностных особенностей. Организация деятельности самопознания как процесса: обнаружение личностной особенности; фиксация обнаруженной личностной особенности в сознании; анализ личностной особенности с выявлением ее структуры, ее взаимосвязи с другими свойствами, установление причинно-следственных связей; оценка личностной особенности в сравнении ее с некоторым идеальным образцом, созданным для себя, либо с общепринятыми и усвоенными образцами; принятие личностной особенности, как завершение акта самопознания.
5	Точка опоры	1	Развитие представлений о способе самопознания: самонаблюдение и самопринятие. Организация деятельности самопознания как процесса: обнаружение личностной особенности; фиксация обнаруженной личностной особенности в сознании; анализ личностной особенности с выявлением ее структуры, ее взаимосвязи с другими свойствами, установление причинно-следственных связей; оценка личностной особенности в сравнении ее с некоторым идеальным образцом, созданным для себя, либо с общепринятыми и усвоенными образцами; принятие личностной особенности, как завершение акта самопознания. Переход к саморазвитию.
6	Точка опоры. Доверие	1	Формирование представлений о саморазвитии как сознательной деятельности реализации себя, культивирования своей уникальности путем расширения

			собственных возможностей. Познание себя при помощи группы. Овладение способами самоконтроля и саморегуляции. Овладение способами самораскрытия. Развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.
7	Чувство собственного достоинства	1	Организация процесса саморазвития, как сознательной деятельности по следующим направлениям: развитие чувства собственного достоинства, развитие уверенности в себе, развитие самооценки, овладение способами самораскрытия, расширение репертуара поведенческих реакций;
8	Уверенное и неуверенное поведение	1	Дифференцирование особенностей уверенного и неуверенного поведения; Развитие умения отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Организация процесса саморазвития, как сознательной деятельности по развитию уверенного поведения и активизации личностных ресурсов. Отработка приемов уверенного поведения.
9	Прощание	1	Закрепление представлений участников о своей уникальности. Обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности. Закрепление дружеских отношений между членами группы.