

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

---

Приложение к ООП ООО  
Приказ № 315-од от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Развитие личности»**

основное общее образование, 5-6 класс

г. Томск

## Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Переход из начальной школы в среднюю школу связан с возрастанием нагрузки на психику ребёнка. Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в 5 классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе. В процессе разработки программы главным ориентиром стала цель гармоничного единства личностного, познавательного, коммуникативного и социального развития учащихся.

Цель курса: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий.

Задачи курса:

1. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
5. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Направленность на достижение метапредметных результатов, преисключенность, межпредметное взаимодействие.

Программа по курсу «Развитие личности» эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Место учебного курса в учебном плане:

Данная программа направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на развитие коммуникативных способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Рабочая программа по курсу «Развитие личности» ориентирована на обучающихся 5-6 классов.

Тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю, 34 учебных часа в год в 5 классе и 34 часа в 6 классе.

## **I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ»**

Содержание учебного курса «Развитие личности» 5 класс.

Раздел 1. Давайте познакомимся!

Автопортрет «То, что я люблю». Методика «Автопортрет». Вместо глаз рисуем то, на что любим смотреть. Вместо носа рисуем то, что любим нюхать, вместо рта – то, что любим есть, вместо ушей – то, что любим слушать, вместо волос – свою мечту. Выступление перед классом – по желанию.

Любимый урок. Беседа о новых уроках, появившихся в 5 классе. Сочинение «Любимый урок».

Дом, в котором МЫ живём. Каждый получает прямоугольный листочек форматом А6. Пишет на нём своё имя, разрисовывает его в свободном стиле. На ватмане приклеиваем кирпичики – «строим» дом для своего класса.

Коллаж «Мои мечты». Выполняется коллаж из картинок в технике «карта желаний».

Раздел 2. Диагностика степени адаптированности пятиклассников к обучению в среднем звене.

Методика «Отношение к предметам» и «Социометрия» Морено.

Методика диагностики мотивации учения (Андреева).

Раздел 3. Куда обратиться за помощью

Помощь рядом. Изучение сайта психологической помощи [помощьрядом.рф](http://помощьрядом.рф). Телефон доверия.

Средства самоподдержки. Заполняем анкету «мои средства самоподдержки»

Раздел 4. Мой класс – моя команда.

Игры на взаимодействие. Игры: «Великолепная Валерия», «Самурай», «Лягушка», «Мигалки».

Игры на сплочение. Игры: «Слепой поводырь», «Лабиринт», «Тигр».

Игры на межполовое взаимодействие. Игры: «Посудомоечная машинка», «Дрозд», «Путаница».

Игры-розыгрыши. Игры: «Пиф-паф», «Экстрасенсы», «кенгуру».

Раздел 5. Личность. Развитие личности.

Личность. Развитие личности. Понятия «личность», «развитие личности». Кого можно назвать личностью?

Личность, которая меня вдохновляет. Сочинение.

Стереотипы: у кого мы в плену? Понятие «стереотип», виды стереотипов, их польза и вред.

Раздел 6. Кто Я?

Огонёк откровений. Работа в кругу с ответами на темы: «мои мечты», «страхи», «дружба».

Кто я такой? Я-концепция. Что такое «Я-концепция?» Пишем сочинение-автопортрет, в котором отражаем представление о себе.

Моя семья. Понятие «семья», функции семьи. Составляем генеалогическое древо.

Проективные методики. Понятие «проективные методики». Методика «Человек под дождём».

Раздел 7. Коллективно-творческие дела «Праздник».

КТД «Времена года». Работа в микрогруппах. Деление на группы по дню рождения. Цель: знакомство с детьми, развитие умения работать в командах.

КТД «Анатомический человек». Деление на микрогруппы. Изготовление частей тела из подручных материалов. Изготовление человека всем классным коллективом. Цель: развитие умения работать в команде.

Про любовь. Работа в микрогруппах. Цель: развитие умения работать в командах.

КТД «Защитники». Работа в микрогруппах с заданиями по тематике праздника. Цель: знакомство с праздником «день защитника отечества», развитие умения работать в командах.

Раздел 8. Психологические тренинги

Тренинг «Агрессия». Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения. Развитие навыков управления гневом.

Раздел 9. Эмоции и чувства

Эмоции и чувства. Понятия «эмоции», «чувства». Виды, функции. Мультфильм «Головоломка».

Раздел 10. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Итоговый огонёк. Подведение итогов года.

Содержание учебного курса «Развитие личности» 6 класс.

Раздел 1. Игры с классом.

Игра «Что новенького?» В парах делятся самыми интересными событиями лета. Потом рассказывают по очереди всему классу друг о друге.

Игры на взаимодействие. Игры: «Великолепная Валерия», «Самурай», «Лягушка», «Мигалки».

Игры на сплочение. Игры: «Слепой поводырь», «Лабиринт», «Тигр».

Игры на межполовое взаимодействие. Игры: «Посудомоечная машинка», «Дрозд», «Путаница».

Игры-розыгрыши. Игры: «Пиф-паф», «Экстрасенсы», «кенгуру».

Раздел 2. Коллективно-творческие дела (КТД).

КТД «Времена года». Работа в микрогруппах. Деление на группы по дню рождения. Цель: развитие умения работать в командах.

КТД «Новый год». Работа в микрогруппах с заданиями по тематике праздника. Цель: развитие умения работать в командах, сплочение классного коллектива.

КТД «Любовь-морковь». Работа в микрогруппах с заданиями по тематике праздника. Цель: развитие умения работать в командах, сплочение классного коллектива.

КТД «Защитники». Работа в микрогруппах с заданиями по тематике праздника. Цель: развитие умения работать в командах, сплочение классного коллектива.

КТД «Женский день». Работа в микрогруппах с заданиями по тематике праздника. Цель: развитие умения работать в командах, сплочение классного коллектива.

КТД «День смеха». Работа в микрогруппах с заданиями по тематике праздника. Цель: развитие умения работать в командах, сплочение классного коллектива.

КТД «Космонавты». Работа в микрогруппах с заданиями по тематике праздника. Цель: развитие умения работать в командах, сплочение классного коллектива.

День победы. Работа в микрогруппах с заданиями по тематике праздника. Цель: развитие умения работать в командах, сплочение классного коллектива.

Раздел 3. Обо мне.

Любимый урок. Беседа о новых уроках, появившихся в 6 классе. Сочинение «Любимый урок».

Огонёк откровений. Работа в кругу с ответами на темы: «мои мечты», «страхи», «дружба».

Коллаж «Мои мечты». Выполняется коллаж из картинок в технике «карта желаний».

Средства самоподдержки. Заполняем анкету «мои средства самоподдержки»

Раздел 4. Психологические тренинги

Тренинг «Агрессия». Понятия «агрессия», «злость», «конфликт». Тренировка навыка саморегуляции.

Кинотерапия. Просмотр Короткометражного фильма «Цирк бабочек». Составляем списки кинофильмов.

Тренинг «Снятие эмоционального напряжения». Техники релаксации.

Раздел 5. Психические процессы человека  
Психика. Психические процессы человека.  
Ощущения. Виды ощущений. Функции ощущений. Занятие по развитию ощущений.

Внимание. Виды внимания. Функции внимания. Способы повышения уровня внимания.

Память. Виды памяти. Функции памяти. Продукты, улучшающие память.  
Упражнения для развития внимания.

Воображение. Функции воображения. Развитие воображения.

Раздел 6. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Итоговый огонёк.  
Рефлексия года.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;



принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты:

- выделять основные виды деятельности людей, объяснять роль мотивов в деятельности человека;
- определять основные виды деятельности человека;
- выполнять несложные практические задания по анализу ситуаций, связанных с различными способами разрешения межличностных конфликтов;
- работать в команде;
- справляться со стрессовыми ситуациями самостоятельно и с помощью специальных служб;
- сформировать представления о себе как личности, о семье;
- осознавать и правильно выбирать модели поведения в конфликтных ситуациях;
- снимать эмоциональное напряжение;
- знать основные психические процессы человека;
- знать виды ощущений;
- знать особенности внимания;
- знать виды памяти, определять продукты, улучшающие память;
- знать признаки агрессивного поведения; определять собственную стратегию поведения при столкновении с агрессивным поведением.
- управлять собственным гневом;
- уметь применять занятия по развитию ощущений;
- уметь применять способы повышения уровня внимания;
- применять упражнения для развития памяти;
- знать и применять приемы для развития воображения;
- выражать собственное отношение к различным способам разрешения межличностных конфликтов;
- выполнять несложные познавательные и практические задания, основанные на ситуациях жизнедеятельности человека в разных сферах общества;
- раскрывать влияние современных средств массовой коммуникации на личность.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Автопортрет «То, что я люблю»	1
2.	Игры на взаимодействие.	1
3.	КТД «Времена года»	1
4.	Любимый урок.	1
5.	Диагностика степени адаптированности пятиклассников к обучению в среднем звене.	1
6.	Диагностика степени адаптированности пятиклассников к обучению в среднем звене.	1
7.	Помощь рядом.	1
8.	Средства самоподдержки.	1
9.	КТД «Анатомический человек»	1
10.	Огонёк откровений.	1
11.	Дом, в котором МЫ живём.	1
12.	Игры на сплочение.	1
13.	Личность. Развитие личности.	1
14.	Личность, которая меня вдохновляет.	1
15.	Коллаж «Мои мечты».	1
16.	Стереотипы: у кого мы в плену?	1
17.	Кто я такой? Я-концепция.	1
18.	Моя семья.	1
19.	Моя семья.	1
20.	Проективные методики.	1
21.	Про любовь.	1
22.	КТД «Защитники»	1
23.	Игры на межполовое взаимодействие	1
24.	КТД «Женский день»	1
25.	Тренинг «Агрессия»	1
26.	Тренинг «Агрессия»	1
27.	Игры-розыгрыши	1
28.	КТД «День смеха»	1
29.	КТД «Космонавты»	1
30.	Эмоции и чувства	1
31.	Эмоции и чувства	1
32.	День победы.	1
33.	Промежуточная аттестация	1
34.	Итоговый огонёк	1

#### Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Игра «Что новенького?»	1
2.	Игры на взаимодействие.	1
3.	КТД «Времена года»	1

4.	Любимый урок.	1
5.	Огонёк откровений.	1
6.	Игры на сплочение.	1
7.	Коллаж «Мои мечты».	1
8.	Средства самоподдержки.	1
9.	Тренинг «Агрессия»	1
10.	Тренинг «Агрессия»	1
11.	Психика. Психические процессы человека	1
12.	Ощущения	1
13.	Ощущения	1
14.	Внимание	1
15.	Внимание	1
16.	КТД «Новый год»	1
17.	Память	1
18.	Память	1
19.	Воображение	1
20.	Воображение	1
21.	КТД «Любовь-морковь»	1
22.	КТД «Защитники»	1
23.	Игры на межполовое взаимодействие	1
24.	КТД «Женский день»	1
25.	Кинотерапия	1
26.	Кинотерапия	1
27.	Игры-розыгрыши	1
28.	КТД «День смеха»	1
29.	КТД «Космонавты»	1
30.	Тренинг «Снятие эмоционального напряжения»	1
31.	Тренинг «Снятие эмоционального напряжения»	1
32.	День победы.	1
33.	Промежуточная аттестация	1
34.	Итоговый огонёк	1