Ростовская область Куйбышевский район село Лысогорка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Лысогорская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Лысогорской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Карпова И.Н.

Приказ № 180-ОД от «28» июня 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Познай себя»

**(указать учебный предмет, курс)**

основное общее образование, 9 класс

**(начальное, основное, среднее, класс)**

Количество часов ***34 часа в год (1 час в неделю)***

Педагог-психолог: Шевцова Надежда Николаевна

2019 - 20 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности психологического развития подростков «Познай себя» для 9 класса, разработана в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; составлена на основе: рабочей программы Д.С. Девяткиной, О.С. Челноковой «Познай себя» для старшеклассников.

**Цель программы:** формирование личностных качеств как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность, а также создание новой когнитивной модели жизнедеятельности.

**Задачи:**

* формирование позитивной самооценки, самоуважения;
* развитие позитивной оценки учащегося;
* формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве: умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности; способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
* развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
* овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
* развитие эмоциональной сферы;
* формирование умения управлять своими эмоциональными состояниями;
* развитие общеучебных умений и навыков;
* развитие познавательных способностей;
* формирование умения решать творческие задачи.

**Планируемые результаты освоения учебного материала**

В процессе реализации данной программы, с учетом особенностей группы, ожидается получить следующие результаты:

**Личностными результатами** занятий являются следующие умения:

* Оценивать поступки людей, уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами,
* Знания моральных норм;
* Развивать познавательные интересы;
* Ознакомить учащихся с внутренним миром личности, с нравственными ценностями

Средством достижения этих результатов служат: игры и задания, развивающие психологические процессы; развитие смыслообразования, развитие самопознания.

**Метапредметными результатами занятий являются:**

*Регулятивные УУД*:

* Определить и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
* Проговаривать последовательность действий на занятиях;
* Учиться высказывать свое предположение (версию);
* Учиться работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.

*Познавательные УУД*:

* Познание внутреннего мира личности через рассказы, игры;
* Умение находить ответы на вопросы;
* Делать выводы в результате совместной работы класса с учителем.

Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные задания.

*Коммуникативные УУД*:

* Оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
* Слушать и понимать речь других;
* Договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им;
* Учиться работать в паре, в группе (выполнять различные роли: лидера, исполнителя).

Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном решении проблем, интегрироваться в группу сверстников.

**Предметные результаты** изучения данной программы внеурочной деятельности:

Выпускник научится:

- понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

**Содержание учебного курса**

*Первый блок «Добро пожаловать в группу».* Задания, игры, упражнения этого блока ориентируются на широкое ис­пользование обучающего эффекта группового взаимодействия, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.

*Второй блок «Я+Я».* Работа над этим блоком позволяет подростку определить себя как личность, даёт ему возможность осознать свою ценность и повысить самооценку.

*Третий блок «Я и моё окружение».* Человек и природа. Биологическое и социальное в человеке. Роль социального фактора для становления личности. Индивид. Личность. Индивидуальность. Этапы развития личности. Проявление личности в поведении и поступках. Уникальность личности.

*Четвёртый блок* *«Я и мои эмоции».* Эмоции и чувства человека, их сходство и различие. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Связь эмоций и чувств с изменениями в функциях организма. Мимика, пантомимика, жесты как внешние проявления эмоционального состояния человека. Понятие о настроении, его влияние на деятельность и поведение человека. Способы практического психологического воздействия на человека. Способы саморегуляции.

*Пятый блок «Доверие. Сплочение».* На наш взгляд, в ходе проведения групповых занятий доверительность не только выступает в качестве коллективного эксперта по отношению к каждо­му участнику, но и способствует большей искренности детей, влияет на стиль взаимодействия участников в ходе выполнения заданий. Используются уп­ражнения и игры, способствующие развитию доверия. Доверие — способность принимать себя или других людей в их неповто­римости, такими, какие они есть. Доверие — это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

*Шестой блок «Приобретаем друзей».* Дружба и друзья. Что помогает и что мешает дружбе. Одиночество. Знакомство. Помогаем сами и принимаем помощь. Просим прощения. Я – член команды.

*Седьмой блок «Агрессия».* Работа над этим блоком позволяет сформировать ценностные ориентации ребёнка и научиться приемлемым способам выражения гнева и агрессии.

*Восьмой блок «Страх, тревожность».* Работа над этим блоком позволяет найти ребёнку пути реализации потребности в защищенности и принадлежности, в актуальных знаниях и умениях, любви и признании, поиске авторитета и смысла жизни.

*Девятый блок «Уверенность».* Работа над этим блоком учит техникам противостояния манипуляциям, как при необходимости давать отпор, как быть свободным от страхов, сомнений. Позволяет научиться понимать разницу между уверенным и агрессивным поведением.

Десятый блок «Развитие социально-коммуникативных навыков». В процессе работы над этим блоком происходит обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который как раз и нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела** | **Всего**  **часов** |
| 1 | «Я+Я» | *3* |
| 2 | Я и моё окружение | *3* |
| 3 | Я и мои эмоции | *4* |
| 4 | Доверие. Сплочение | *4* |
| 5 | Приобретаем друзей | *4* |
| 6 | Агрессия | *3* |
| 7 | Страх. Тревожность | *3* |
| 8 | Уверенность | *3* |
| 9 | Развитие социально коммуникативных навыков | *2* |
|  | ***Итого*** | ***29*** |

**Календарно тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Кол-во**  **часов** | **Темы** | **Основные виды деятельности** |
| **Я+Я** | | | | |
| **1** | 02.09 | **1** | Время повзрослеть | Составляют психологический автопортрет.  Формулируют понятия своего места в мире людей.  Развитие рефлексивных навыков подростков. |
| **2** | 09.09 | **1** | Мои ценности |
| **3** | 16.09 | **1** | Планирование времени |
| Я и моё окружение | | | | |
| **4** | 23.09 | **1** | Я среди других | Формируют положительный микроклимат в группе.  Отрабатывают навыки бесконфликтного  поведения  Развитие позитивной “Я”-концепции.  Отрабатывают навыки по повышению уверенность в себе |
| **5** | 30.09 | **1** | Учимся быть ответственными |
| **6** | 07.10 | **1** | Найди себя |
| Я и мой эмоции | | | | |
| **7** | 14.10 | **1** | Что такое любовь? | Овладевают “механизмами самопомощи”  Формируют осознание своего умения слушать других - определение своих ошибок, причины их возникновения.  Формируют чувство доверия участников друг к другу. |
| **8** | 21.10 | **1** | «Мы вместе строим дом» (парная работа) |
| **9** | 11.11 | **1** | На пути к гармонии |
| **10** | 18.11 | **1** | Подведение итогов |
| Доверие. Сплочение | | | | |
| **11** | 25.11 | **1** | От противостояния к пониманию | Развивают чувство толерантности,итие доброжелательности, эмпатии, этических норм поведения.  Учатся конструктивно взаимодействовать друг с другом; учатся навыкам сотрудничества |
| **12** | 02.12 | **1** | Искусство понимать друг друга |
| **13** | 09.12 | **1** | Круг доверия |
| **14** | 16.12 | **1** | Коридор доверия |
| Приобретаем друзей | | | | |
| **15** | 23.12 | **1** | В кругу друзей | Учатся формировать умение располагать к себе.  Развивают умения замечать положительные качества в людях.  Вырабатывают доброжелательное отношение друг к другу.  Учатся конструктивно взаимодействовать друг с другом |
| **16** | 13.01 | **1** | Правила близких друзей |
| **17** | 20.01 | **1** | Как выражать поддержку. «Я тебя понимаю» |
| Агрессия | | | | |
| **18** | 27.01 | **1** | Развитие умения сдерживать негативные импульсы | Развивают позитивные и негативные чувства.  За­чем нам негативные чувства? Что такое агрессия?  Овладевают способами совладения с агрессией, гневом, раздражением.  Что такое истинная и ложная критика.  Как реагировать, когда дразнят? |
| **19** | 03.02 | **1** | «Выбирайте выражения» |
| **20** | 10.02 | **1** | Приёмы релаксации. Подведение итогов |
| Страх. Тревожность | | | | |
| **21** | 17.02 | **1** | Приобретение умений выхода из трудной ситуации | Учатся действовать в неожиданной ситуации; снижать уровень тревожности и эмоциональное напряжение с помощью психологических упражнений  Учатся чувствовать себя более спокойно, гармонично и уверенно |
| **22** | 02.03 | **1** | Снижение страха публичного выступления |
| **23-24** | 16.03  30.03 | **2** | Преодоление печали. Приёмы релаксации |
| Уверенность | | | | |
| **25** | 06.04 | **1** | Тренируем уверенность в себе | Тренируют умения, необходимые для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху |
| **26** | 13.04 | **1** | Умение сказать «нет» |
| **27** | 20.04 | **1** | Чем уверенность отличается от самоуверенности |
| Развитие социально-коммуникативных навыков | | | | |
| **28** | 27.04 | **1** | Работаем с возражениями Где кончается моя граница, и где я нарушаю другую? | Развивают коммуникативные способности невербального общения. Учатся конструктивно взаимодействовать друг с другом.  Развивают умения обмениваться информацией |
| **29** | 18.05 | **1** | Техники слушания Подведение итогов |
|  |  |  |  |
| **Итого 29 часов** | | | | |

Программа сокращена с 34 часов до 29 часов, в связи с выпадением данных уроков на праздничные дни. Программа выполнена за счет уроков повторения