

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №6 г. Урай ХМАО-Югры**

Утверждена
Приказом директора
№371 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ПОВЕРЬ В СЕБЯ»
основного общего образования
8 КЛАСС**

Составитель:
Осинцева С. А., педагог-психолог,

Урай
2023

Пояснительная записка.

Предлагаемая программа психологических занятий в школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию у подростков интереса к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создает условия для полноценного развития личности ребенка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребенка является его успешная адаптация к социуму.

Данная рабочая программа составлена для 8 класса на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897.
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10 и изменений №3 от 29.04.2015.
4. Образовательной программы основного общего образования школы № 6 с углубленным изучением отдельных предметов г.Урай на 2023-2024 учебный год.
6. Плана внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 6 с углубленным изучением отдельных предметов на 2023-2024 учебный год.

Актуальность.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, так как учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в основной школе 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 рабочей программы 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.

Программа рассчитана на 34 часа в 8 классе, 1 час в неделю по 40 минут.

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 невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Учебно-тематический план

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов
1	Раздел 1. Общение это...	7
2	Раздел 2. Характер	3
3	Раздел 3. Поведение	3
4	Раздел 4. Самооценка	3
5	Раздел 5. Эмоции и чувства	3
6	Раздел 6. Технология успеха	6
7	Раздел 7. На пороге взрослой жизни	4

8	Раздел 8. Мир начинается с тебя	5
---	---------------------------------	---

Календарно-тематическое планирование.

№ раздел	Название тем, содержание.	Кол-во часов
I раздел Общение это...	«Общение- это...» Предмет и задачи курса. Основные теоретические сведения.	1
	«Учимся слушать.» Важность умения слушать и слышать в процессе общения	1
	«Техники активного слушания.» Знакомство с техниками и инструментами активного слушания	1
	«Ораторами не рождаются.» Развитие навыков речевой культуры	1
	«Язык жестов.» Знакомство с физиогномикой	1
	«Детектор лжи.» Как распознать по мимике и жестам врунишку	1
	«Манипуляция.» Виды манипуляций, распознаем и отражаем	1
II раздел Характер	«Психология характера.» Основные теоретические сведения. Типы.	2
	«Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.» Многообразие черт характера	1
III раздел поведение	«Что такое поведение» Основные теоретические сведения. Что формирует поведение	3
IV раздел Самооценка	«Самооценка.» Основные теоретические сведения.	2
	«Роль самооценки в жизни человека.» Исследование самооценки, ее влияния на личность и деятельность.	1
	«Поверь в себя.» способствовать формированию адекватной самооценки	1
V раздел Эмоции и	«Мир эмоций.» Расширение знаний об эмоциональной сфере	2

чувства	«В поисках мирного выражения чувств.» создание условий для развития способности подростков понимать эмоциональные состояния других людей и умения выразить свое состояние.	1
VI раздел Технология успеха	«Выявление лидерских качеств.» Признаки, типы, функции лидерства	1
	«Достижение успеха.» Формирование отношения к успеху	1
	«От самоопределения к самореализации.» содействие осознанности самого себя	1
	«Судно, на котором я плыву.» Развитие способности видеть и достигать поставленной цели	1
	«Принятие решений.» Рассмотреть этапы процесса принятия решений	1
	«Прошлое-настоящее-будущее.» Сочинение на тему...	1
VII раздел На пороге взрослой жизни	«На пороге взрослой жизни.» Активизация процесса формирования психологической готовности подростков к самоопределению	2
	«Азбука делового человека.» Содействовать развитию деловых качеств и профессионального интереса подростков.	2
VIII раздел Мир начинается с тебя.	«Мир начинается с тебя.» Современные технологии профилактики зависимого поведения среди подростков	1
	«Карта внутренней страны.» Формированию более осмысленного отношения к планированию собственной жизни	1
	«На острове Радости и Успеха.» Создание условий для повышения мотивации успешности подростков	1
	«Сказочными тропами счастья.» Выявление эмоционального состояния, сплочение коллектива	1
	Заключительное занятие.	1
Итого		34

Планируемые результаты освоения программы

I. Личностные:

- потребность повышать свой культурный уровень, само-реализовываться в разных видах деятельности;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы;
- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- об основах здорового образа жизни;
- развитие ценностного отношения подростков к труду.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;

Познавательные:

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;

- умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

III. Предметные

Обучающиеся научатся:

- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально- значимых мероприятий.
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- приобретение опыта исследовательской деятельности;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- участвовать в исследовательских работах;
- знать о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- иметь представление о правилах проведения исследования;
- получение первоначального опыта самореализации.

Список литературы.

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
 2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
 3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
 4. Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
 5. Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя»
© Материал из Справочной системы «Образование»:
<http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60>
 6. Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
 7. Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.- Спб.: изд.Речь, 2010.
 8. Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации.
Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник,
Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
 9. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
 10. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
 11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
 12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005
- Список литературы.
1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия дл