Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

И.о. Директора МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.2020 № 95

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бударин С.А.

**Рабочая программа**

**по курсу « Познай себя»**

**(духовно-нравственное направление)**

**Уровень общего образования-**

**основное общее образование**

**Внеурочная деятельность**

**8 класс**

Количество часов: в неделю-**0,5**, за год – **17**

Учитель: Омельченко А.Г.

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП и на основе методических рекомендаций по курсу психологии для средней школы «Тропинка к своему Я» 8 класс. Автор: О.В.Хухлаева. М.: Генезис, 2017., в соответствии с ФГОС ООО.

ст. Тацинская

2020-2021 учебный год

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Познай себя»**

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

**1.1 Предметные результаты**

* осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
* уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
* применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

**1.2 Метапредметные результаты**

**1.2.1 Познавательные:**

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля
* учебной деятельности;
* адекватно воспринимать оценки учителей;
* уметь распознавать чувства других людей;
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
* уметь формулировать собственные проблемы.

**1.2.2 Регулятивные:**

* осознавать свои личные качества, способности и возможности;
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

**1.2.3 Коммуникативные:**

* учиться строить взаимоотношения с окружающими;
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
* формулировать свое собственное мнение и позицию;
* учиться толерантному отношению к другому человеку.

**1.3 Личностные результаты**

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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;

2) 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в

группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном

самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4) 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;

5) 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.

**2. Содержание курса.**

**Раздел 1. Мы меняемся.**

Сфокусировать внимание на важнейших умениях, мотивировать подростка к позитивному самоизмениению.

**Раздел 2. Я-концепция и ее ключевые компоненты**.

Ввести понятие «внутренний мир человека» акцентировать его ценность и уникальность. Расширить самопознание подростка. Изучить личностные особенности мужчины и женщины.

**Раздел 3.** **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**.

Изучить личностные особенности в поведение человека их состояния и позиции. Научиться их различать и видеть в собственном поведение.

**Раздел 4.** **Эмоциональный мир человека**.

Рассмотреть особенности содержательного наполнения эмоций и помочь их осознанию. Способствовать снижению страхов, стрессов, эмоциональных перенапряжений.

**Раздел 5.** **Мотивационная сфера личности**.

Способствовать повышению учебной и социальной активности. Помочь в способствование и осознанию подростком своей мотивационной сферы.

**Раздел 6.** **Обобщение**.

Обобщение изученного материала на занятиях. Выделение и понимание самого необходимого в жизни человека. Составление коллажа.

**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Познай себя» 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Тема | Часы |
| 1.1  1.  2.  3. | **«Введение»**  Вводное занятие. Что такое психология?  Что такое тренинг?  Правила тренинговых занятий  ***Общее количество часов*** | 1  1  1  **3** |
| 1.2  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13. | **«Познавай себя и окружающих»**  Понятие о личности  Методы психологии  Ценностные ориентации личности  Воображение  Отношение к окружающим людям  Конструктивное взаимодействие  Темперамент  Характер  Характеристика человека  Потребности человека  Интеллект  Эмоции и мимика  Жесты и наблюдательность  ***Общее количество часов*** | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **13** |
| 1.3 | Заключительное занятие. Рефлексия. | 1 |
|  | **ИТОГО** | **17** |

**3. Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Познай себя» 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Тема | 8А  Дата по плану | 8 А  Дата по факту | 8Б  Дата по плану | 8 Б  Дата по факту |
| 1.1  1.  2.  3. | **«Введение»**  Вводное занятие. Что такое психология?  Что такое тренинг?  Правила тренинговых занятий | 21.01  28.01  04.02 |  | 03.09  10.09  17.09 |  |
| 1.2  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13. | **«Познавай себя и окружающих»**  Понятие о личности  Методы психологии  Ценностные ориентации личности  Воображение  Отношение к окружающим людям  Конструктивное взаимодействие  Темперамент  Характер  Характеристика человека  Потребности человека  Интеллект  Эмоции и мимика  Жесты и наблюдательность | 11.02  18.02  25.02  04.03  11.03  18.03  01.04  08.04  15.04  22.04  29.04  06.05  13.05 |  | 24.09  01.10  08.10  15.10  22.10  05.11  12.11  19.11  26.11  03.12  10.12  17.12  24.12 |  |
| 1.3 | Заключительное занятие. Рефлексия. | 20.05 |  | 14.01 |  |
|  | **ИТОГО** | **17** |  | **17** |  |

Согласовано

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ ТСОШ №3

Приказ №1 от 28.08.2020 г.

Зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю. Сизова