Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.2018г. № 105

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Мирнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочных занятий в рамках (ФГОС ООО)

«Познай себя»

 9 КЛАСС

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю – 1, за год 34 час

Педагог-психолог Сивакова Виктория Александровна

 Ст. Тацинская

2018-2019 уч.г.

**Значимость курса**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности «Познай себя» обусловлена необходимостью сохранения психологического здоровья школьников. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, школа признана общественно - неблагоприятным фактором. Важную роль в сохранении здоровья и благополучия детей играет развитие чувства уверенности в себе, своих силах, самопринятия и уважения, формирование установки на преодоление школьных трудностей, развитие компетентности их в общении, эмоциональной сферы, развитие навыков самоорганизации, самостоятельности, навыков совместной деятельности и сотрудничества. Обучение этим жизненно важным навыкам не включено непосредственно в содержание образования. Поэтому возникает необходимость введения во внеурочную деятельность учащихся курса психологии.

**Цель курса:** формирование и сохранение психологического здоровья школьников, мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.

**Задачи курса:**

1. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

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. 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 детей нежелательные черты характера и поведения.

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

* **Личностные результаты**
* обучающиеся получат возможность для формирования внутренней позиции школьника;
* формирование ответственного отношения к учению;
* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Предметные результаты**

знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;

* знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
* умения вести конструктивный диалог;
* умение определять жизненные цели и задачи.

**Метапредметные результаты**

* понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
* вести конструктивную беседу;
* учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника.

**Содержание курса**

**9 класс (34 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Тема занятия** | **Количество****часов** |
| 1 | Психология личности: тип нервной системы, самооценка. | 1 |
| 2 | Мои профессиональные интересы и склонности | 1 |
| 3 | Что я знаю о своих возможностях | 1 |
| 4 | Стресс и тревожность | 1 |
| 5 | Мой психологический портрет | 1 |
| 6 | Я живу среди людей | 1 |
| 7 | Конфликты и их разрешение. | 1 |
| 8 | Я и мой внутренний мир | 1 |
| 9 | Я не одинок в этом мире | 1 |
| 10 | Научи себя учиться | 1 |
| 11 | Средства общения | 1 |
| 12 | Умение слушать и слышать | 1 |
| 13 | Человек и общество | 1 |
| 14 | Наши эмоции и чувства | 1 |
| 15 | Манипуляции и защита от них | 1 |
| 16 | Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов | 1 |
| 17 | Мы – команда! | 1 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | **Тема занятия** | **Количество****часов** | **Дата** | **Форма занятия** | **Планируемые результаты**  |
| 1 | Психология личности: тип нервной системы, самооценка. | 1 | 9А5.099Б12.09 | Занятие-игра | Познакомить учащихся  с типами нервной системы и их различиями. Подвести учащихся к определению понятия «самооценка». Помочь учащимся выявить уровень собственной самооценки. |
| 2.  | Мои профессиональные интересы и склонности | 1 | 9А19.099Б26.09 | Занятие-игра | Раскрыть суть понятий «интерес», «профессиональный интерес», «склонности». Научить осуществлять самоанализ уровня выраженности профессиональных интересов и склонностей. |
| 3 | Что я знаю о своих возможностях | 1 | 9А3.109Б10.10 | Занятие-игра | Познакомить учащихся с понятием темперамент, его типами и их свойствами; Выявлять особенности нервной системы и темперамента. Сформировать представления о возможности увлечения своим темпераментом. |
| 4 | Стресс и тревожность | 1 | 9А17.109Б24.10 | Занятие-игра | Раскрыть понятия тревожность и стресс. Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности. Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление. Обучить навыкам саморегуляции. |
| 5 | Мой психологический портрет | 1 | 9А07.119Б14.11 | Занятие - игра |  Освоить приемы самодиагностики, самораскрытия;умение вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя. |
| 6 | Я живу среди людей | 1 | 9А21.119Б28.11 | Занятие-игра | Раскрыть сущность человеческого характера, его черт;Способствовать осознанию своих сильных и слабых сторон характера;Способствовать самоактуализации и самоутверждению в группе сверстников;Побудить к анализу своих поступков, мыслей, чувств, следуя нравственным правилам жизни. |
| 7 | Конфликты и их разрешение. | 1 | 9А05.129Б12.12 | Занятие-игра | Развить способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать своё состояние;снять эмоциональное напряжение. |
| 8 | Я и мой внутренний мир | 1 | 9А19.129Б26.12 | Занятие-игра | Раскрыть сущность человеческого характера, его черт;Способствовать осознанию своих сильных и слабых сторон характера;Способствовать самоактуализации и самоутверждению в группе сверстников;Побудить к анализу своих поступков, мыслей, чувств, следуя нравственным правилам жизни. |
| 9 | Я не одинок в этом мире | 1 | 9А16.019Б23.01 | Занятие-игра | Расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни; показать значимость здоровья для каждого учащегося и для общества в целом; способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью; развивать ответственное поведение подростков. |
| 10 | Научи себя учиться | 1 | 9А30.019Б06.02 | Занятие-игра | Познакомить с понятием психическое здоровье;дать детям представление о душевном здоровье человека;Учить мыслить позитивно;Развить желание укреплять свое здоровье; |
| 11 | Средства общения | 1 | 9А13.029Б20.02 | Занятие-игра | Создать условия для снижения тревожности; формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов; |
| 12 | Умение слушать и слышать | 1 | 9А27.029Б6.03 | Занятие-игра | Активизация процесса формирования психологической готовности подростков к профессиональному самоопределению; Лучше осознать специфические мо­менты профессиональной деятельности. |
| 13 | Человек и общество | 1 | 9А13.039Б20.03 | Занятие-игра | 1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
 |
| 14 | Наши эмоции и чувства | 1 | 9А3.049Б10.04 | Занятие-игра | Обеспечение продуктивного, психического и личностного развития учащихся, необходимого для творческой самореализации, формирование коммуникативных, организаторских умений и лидерских черт. |
| 15 | Манипуляции и защита от них | 1 | 9А17.049Б24.04 | Занятие-игра | профилактика страхов, аутодеструктивного поведениясодействие самоанализу и снятию тревожащих факторовформированию навыков саморегуляции |
| 16 | Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов | 1 | 9А15.059Б22.05 | Занятие-игра | формирование у учащихся жизнеутверждающих установок, профилактика суицидальных тенденций. |
| 17 | Мы – команда! | 1 | 9А29.059Б29.05 | Занятие-игра | 1. Научить выражать свои эмоции приемлемым способом;
2. Научить находить альтернативные стили поведения в конфликте;
3. Познакомить с конструктивными способами общения.
 |

По программе 34 часов;

дано 33 часа в 8 «А», 32 часа в 8 «Б», 2 часа выпали на праздничные дни 1 мая, 9мая.

 СОГЛАСОВАНО

 Протокол заседания

 методического совета

 МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.2018г. № 105

 Зам. директора по УВР

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Сизова