**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА –**

**ПРОКУТКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | **«Согласовано»**  Методист школы  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **«Утверждаю»**  Директор МАОУ Черемшанская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Болтунов |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Кружка**

**Познай себя**

**2020– 2021 учебный год**

**Учитель** Антонова Ольга Викторовна

**Класс**  7

**Всего часов в год** 34

**Всего часов в неделю** 1

**Черемшанка, 2020**

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа психологического клуба «Познай себя» разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577).

3. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Черемшанская СОШ – Прокуткинская СОШ

4. Программы внеурочной деятельности основного общего образования МАОУ Черемшанская СОШ – Прокуткинская СОШ

5. Плана внеурочной деятельности МАОУ Черемшанская СОШ – Прокуткинская СОШ

**Цель преподавания психологического кружка** - это овладение каждым обучающимся элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

**2. Содержание с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа психологического кружка «Познаем себя» направлена на сохранение психологического здоровья детей. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения подростка. Почему одни люди относятся к нему хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Как избежать ссор со своими товарищами, друзьями, родственниками? Как справляться с домашними заданиями? Как стать умным и сильным, смелым, чтобы все ценили и уважали? Данный курс занятий поможет задуматься о своей роли, о том, каким подросток станет в будущем.

**Содержание курса психологического кружка «Познаем себя»**

**Раздел 1. Привет, индивидуальность!**

*Тренинг личностного роста.* Принятие себя таким, какой ты есть сегодня.

Тест «Каков я на самом деле?». Анкета «Какой я человек?». Зарядка позитивного мышления.

**Раздел 2. Здравствуйте, люди!**

*Тренинг коммуникативных умений.* Формирование навыков и умений общения личности с разными группами людей.

Тест «Диагноз, или какой я в общении?». Анкета «Общественное мнение». Инструкция «Как укреплять свою коммуникабельность»

**Раздел 3. Голосуйте за меня!**

*Тренинг лидерских качеств.* Сравнение понятий «менеджер» и «лидер». Образ «Я концепция». Участник проверит себя, свою готовность к лидерской деятельности. Увидит и почувствует свои сильные и слабые стороны. Наметит конкретную программу дальнейшего самосовершенствования.

Кодекс поведения в конфликте

**3. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

При освоении курса психологического курса «Познаем себя» формируются следующие результаты:

**Личностные** **результаты:**

*Самоопределение:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;

- принятие образа «хорошего ученика»;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;

- осознание ответственности человека за общее благополучие;

- осознание своей этнической принадлежности;

- гуманистическое сознание;

- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилем, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

*Смыслообразование:*

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);

- самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;

- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

*Нравственно-этическая ориентация:*

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- эстетические потребности, ценности и чувства;

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*В сфере коммуникативных универсальных учебных действий*участники научатся навыкам сотрудничества, снятию барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий* участники научатся анализировать и делать логические выводы по создавшимися ситуациям.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий* участники изучат и овладеют индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

**Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

**Используемая литература.**

1. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. , С-Петербург, «Речь», 2010.
3. Научи себя учиться. СелевкоГ.К., М., «Народное образование», 2006
4. Наедине с собой. Прутченков А.С. , М., 1996
5. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К., М., «Генезис», 2008.
6. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007.
7. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Слободяник Н.Л., М. , «Айрис-пресс», 2006
8. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., «Речь», 2000.
9. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Авт.-сост. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. , Волгоград, «Учитель», 2009.
10. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. Волгоград, ИТД «Корифей», 2006
11. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной. М., «Академия», 1995.
12. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Макартычева Г.И. С-Петербург, «Речь», 2008
13. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Голубева Ю.А. и др. Волгоград, «Учитель», 2009
14. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы). Хухлаева О.В., М., 2008.
15. Я – подросток. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Сроки прохождения** | **Фактические сроки реализации** |
| **1.** | Что значит: Я – подросток? | 1 | 07.09.2020 |  |
| **2.** | Я и школа. | 1 | 14.09.2020 |  |
| **3** | Есть такая профессия – ученик. | 1 | 21.09.2020 |  |
| **4** | Воля и трудолюбие. | 1 | 28.09.2020 |  |
| **5** | Индивидуальность в учении. | 1 | 05.10.2020 |  |
| **6** | Пять “Само” в учение. Первое “Само”- целеполагание. | 1 | 12.10.2020 |  |
| **7** | Второе “Само” – планирование. Третье “Само” – организация. | 1 | 19.10.2020 |  |
| **8** | Четвертое “Само” – усвоение. Пятое “Само” – контроль. | 1 | 02.11.2020 |  |
| **9** | Тайны хорошей памяти. | 1 | 09.11.2020 |  |
| **10** | Проба умственных сил. | 1 | 16.11.2020 |  |
| **11** | Искусство все успевать. Планирование времени. Распределение времени. | 1 | 23.11.2020 |  |
| **12.** | Самоэффективность. | 1 | 30.11.2020 |  |
| **13.** | Встаньте перед зеркалом. | 1 | 07.12.2020 |  |
| **14.** | Разговор с собой. | 1 | 14.12.2020 |  |
| **15** | Мои ценности. | 1 | 21.12.2020 |  |
| **16** | Мое уникальное Я. | 1 | 28.12.2020 |  |
| **17.** | Я глазами других.. | 1 | 11.01.2021 |  |
| **18.** | «Как я выгляжу?» | 1 | 18.01.2021 |  |
| **19.** | Мои ресурсы. Мое лучшее Я. | 1 | 25.01.2021 |  |
| **20.** | Я и характер. | 1 | 01.02.2021 |  |
| **21.** | Многограный образ Я. | 1 | 08.02.2021 |  |
| **22.** | Мир взрослых. | 1 | 15.02.2021 |  |
| **23.** | Мой взрослый мир. | 1 | 22.02.2021 |  |
| **24.** | Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых. | 1 | 01.03.2021 |  |
| **25.** | Понимание причин поведения людей. | 1 | 08.03.2021 |  |
| **26.** | Злость и агрессия. | 1 | 15.03.2021 |  |
| **27.** | Агрессивное поведение. Как победить свою и чужую агрессию? | 1 | 29.03.2021 |  |
| **28.** | Признай в себе себя. | 1 | 05.04.2021 |  |
| **29.** | Услышать свой внутренний голос. | 1 | 12.04.2021 |  |
| **30.** | Как стать лучше? В поисках доброго | 1 | 19.04.2021 |  |
| **31.** | Ценить самого себя. Самоуважение. | 1 | 26.04.2021 |  |
| **32.** | Я в ответе за своё будущее. | 1 | 03.05.2021 |  |
| **33.** | Ответственность и принятие решений. | 1 | 10.05.2021 |  |
| **34.** | Время взрослеть. | 1 | 17.05.2021 |  |
|  | **Итого за год:** | **34** |  |  |