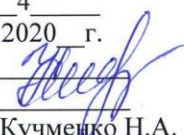


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 2»**

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным советом
МБОУ «Лицей № 2»
протокол № 4
от «18» июня 2020 г.

Председатель 
Кучменко Н.А.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ
«Лицей №2» от
«01» сентября 2020 г.



№ 175
Директор МБОУ «Лицей № 2»
Кулешова Ю М

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Самопознание и саморазвитие»
для обучающихся 8 класса**

Направление: социальное

Разработал: Стройнова Татьяна Ильинична,
педагог-психолог,
высшая квалификационная категория

Братск, 2020г.

СОГЛАСОВАНО

от «__» _____ 2020г.

Зам. директора Н.А. Кучменко

/_____/

Форма организации: игровая деятельность

Вид деятельности: ролевая игра

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Самопознание и саморазвитие**» для 8-х классов составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., №1897 с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г., № 413) и направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 2».

Цель программ: формирование коммуникативной культуры подростков.

Задачи:

1. Способствовать формированию у подростков навыков самоанализа, самооценки, самокоррекции поведения в обществе.
2. Формирование представлений у подростков о конструктивном и деструктивном общении.
3. Развитие у подростков навыков конструктивного взаимодействия.

План внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 2» предусматривает на изучение курса внеурочной деятельности «**Самопознание и саморазвитие**» 1 час в неделю, всего 33 часа в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самопознание и саморазвитие» ФГОС ООО

Параллель	Метапредметные		Личностные
8 класс	<i>Регулятивные УУД</i> - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую	<i>Коммуникативные УУД</i> - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной	Уметь осознавать свои положительные личностные качества и проявлять способность к их проекции, что приведет к повышению самооценки и успешной социализации.

	<p>последовательность шагов);</p> <p>- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <p>- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).</p>	<p>деятельности;</p> <p>- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</p> <p>- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.</p>	
--	--	--	--

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Наименование раздела	Наименование темы
1.	Искусство нравиться людям	1.1 Правила аттракции
		1.2. Три вида комплиментов
2.	Виды информации при общении	2.1. Вербальная информация
		2.2 Невербальная информация
		2.3. Мимика в общении
		2.4. Жесты в общении
		2.5. Позы в общении
3.	Барьеры в общении	3.1. Каналы обработки информации
		3.2. Как лучше подать информацию
		3.3. Как лучше подать информацию
		3.4. Барьеры, которые я создаю сам
4.	Особенности общения	4.1. Стереотипы и в общении

		4.2. Позиции в общении
		4.3. Доминантность и недоминантность в общении
		4.4. Стили общения
		4.5. Манипулятивное общение
		4.6. Манипулятивное общение
5.	Конфликты в общении	5.1. Конфликт, его причины
		5.2. Конфликт, его причины
		5.3. Эмоции в конфликте
		5.4. Тест Томаса
		5.5. Стили поведения в конфликте
		5.6. Стили поведения в конфликте
		5.7. Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте
		5.8. Конструктивный выход из конфликта
		5.9. Конструктивный выход из конфликта
		5.10. Безконфликтное общение с «трудными людьми»
		5.11. Я в бумажном зеркале
		5.12. Я в бумажном зеркале
6.	. Умение слушать при общении	6.1. Игра «Как рождаются слухи»
7.	Доверие в общении	7.1. Доверительный урок-игра
		7.2 Завершающий урок. Рефлексия

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Форма проведения**
8 класс			

1.	Правила аттракции	1	Тренинг, беседа
2.	Три вида комплиментов	1	Тренинг, беседа
3.	Вербальная информация	1	Беседа
4.	Невербальная информация	1	Беседа
5.	Мимика в общении	1	Тренинг, беседа
6.	Жесты в общении	1	Тренинг, беседа
7.	Позы в общении	1	Тренинг, беседа
8.	Каналы обработки информации	1	Беседа
9.	Как лучше подать информацию	2	Тренинг
10.	Барьеры, которые я создаю сам	1	Беседа
11.	Стереотипы и в общении	1	Беседа
12.	Позиции в общении	1	Тренинг, беседа
13.	Доминантность и недоминантность в общении	1	Тренинг
14.	Стили общения	1	Тренинг
15.	Манипулятивное общение	2	Беседа, тренинг
16.	Конфликт, его причины	2	Беседа, тренинг
17.	Эмоции в конфликте	1	Беседа
18.	Тест Томаса	1	Диагностика, анализ результатов
19.	Стили поведения в конфликте	2	Беседа, тренинг
20.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте	1	Беседа
21.	Конструктивный выход из конфликта	2	Тренинг
22.	Безконфликтное общение с «трудными людьми»	1	Беседа
23.	Я в бумажном зеркале	2	Диагностика, анализ результатов
24.	. Игра «Как рождаются слухи»	1	Игра
25.	Доверительный урок	1	Игра
26.	Завершающий урок	1	Рефлексия

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

Контрольно-измерительные материалы:

В качестве средств контроля успешности реализации программы планируется использовать:

- тест «Социометрия» (индекс сплоченности группы) – взаимодействие со сверстниками;
- анкета «Обратная связь».

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003.
2. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М.: Издательство «Смысл», 1996.
3. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
4. Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка. Программа практических занятий. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «Речь», 2005.

5. Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка. Программа практических занятий. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «Речь», 2005.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
7. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). _ СПб.: Издательство «Речь», 2005.
8. Осипова Е.А., Чуменко Е.В. Конфликты и методы их преодоления: социально-психологический тренинг. – М.: Чистые пруды, 2007.
9. Психологическая программа развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов./ Под общ. Ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательский центр «Академия», 1995.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности межличностных отношениях. – СПб.: «Речь», 2005.
11. Семенцова с.В. Психокоррекционная программа работы с подростками. – Иркутск: Издательство ИГПУ, 1998.
12. Станкин М.И. Психология общения: Курс лекций. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
13. Трошихина Е.Т. Тренинг развития жизненных целей. – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
14. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
15. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
16. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005.
17. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.