

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

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей
№2» от «23» мая 2022 г.
протокол № 3
Председатель _____
/Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ
«Лицей № 2» от «31» августа
2022г.
№ 199/10
Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

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

Направление: социальное
Форма организации: общение

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

Братск, 2022

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 34 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 последовательность шагов);	<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 деятельности; - соблюдать нормы	Уметь осознавать свои положительные личностные качества и проявлять способность к их проекции, что приведет к повышению самооценки и успешной социализации.

	<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>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
		1.3. 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. Мои каналы обработки информации
		3.3. Мои каналы обработки информации
		3.4. Как лучше подать информацию
		3.5. Как лучше подать информацию

		3.6. 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. 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	2	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.	Мои каналы обработки информации	2	Диагностика, анализ результатов
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. 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. Моница 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.