***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 42 имени Б.Г. Шуклина»***

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета  протокол от «29» мая 2024 г. № 7  Председатель педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Будякова | УТВЕРЖДЕНА  приказом  от «29» мая 2024 г. № 77/1  Директор МБОУ «СОШ № 42»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Ковтонюк |

**Рабочая программа**

***курса внеурочной деятельности***

кружка по психологии

«Я – личность»

**на 2024 -2025 учебный год**

**10 А, Б классы**

Общее количество часов **34 часа**

**Основания для разработки программы**:

Федеральный государственный стандарт среднего общего образования,

план внеурочной деятельности школы

Программа составлена учителем психологии

**Горякиным Александром Владимировичем**

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**Ⅰ.1** **Пояснительная записка**

Основным назначением воспитательной работы школы является формирование личности, которая приобрела бы в процессе развития способность самостоятельно строить свой вариант жизни, достойный человека XXI века, создать условия для индивидуального выбора образа жизни, научить его делать этот выбор и находить способы его реализации.

В условиях сегодняшнего дня, поставленная цель и задачи воспитательного процесса в школе требует особого отношения к роли классного руководителя в воспитании. Невозможно говорить о функциях, содержании деятельности классного руководителя вне конкретной воспитательной системы школы. Воспитание должно выступать не как пассивное усвоение воспитанниками передаваемого воспитателями опыта, не как активная деятельность воспитанников, организуемая воспитателями, не как активная деятельность воспитанников без воспитателей, а как общая творческая бескорыстная и самоотверженная забота членов общества о всестороннем развитии личности каждого из них в процессе познания и преобразования окружающей деятельности.

Главное в воспитательной работе - в характере взаимодействия классного руководителя и воспитанников, т.е. в воспитанных отношениях. Эти отношения, основанные на коллективной, партнерской, равноправной творческой деятельности классного руководителя и детей, деятельности, направленной на заботу друг о друге и окружающих, создают условия для формирования системы воспитательной работы и определяют роль, функции, цели, задачи и содержание деятельности классного руководителя, что позволяет правильно и эффективно организовать работу с ними.

Воспитательная система класса - как способ организации жизнедеятельности и воспитания членов классного сообщества, представляющий собой целостную и упорядоченную совокупность взаимодействующих компонентов и содействующий развитию личности и коллектива. Она относится к социальному типу систем, то есть является “живым” системным образованием. Воспитательная система класса – это достаточно сложное социально-педагогическое явление, состоящее из большого количества элементов.

Школа – это большой и сложный организм. Обучение и воспитание в ней должны освещаться высокой целью. Такой целью, мерой всех вещей является человек, личность. Значит, из всех показателей оценки школы главным следует считать самочувствие в ней человека. Школа хороша, если в ней хорошо каждому ребенку и взрослому. Покой и согласие между людьми – главное условие существования человеческой цивилизации. Взаимодействие, сотрудничество ученика, учителя, родителя, основанное на взаимопонимании, это творческое содружество единомышленников, это движение к собственному развитию человека.

Содержание данной программы охватывает проблемы нравственного, патриотического, гражданского воспитания, формирование культуры поведения, творчества.

«Относиться к другим так, как хотел бы, чтобы к тебе относились», «Жить так, чтобы тебя уважали», «Трудиться, чтобы стало лучше вокруг» - эти слова должны прочно войти в сознание воспитанников, стать необъемлемой составляющей их жизни.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации, помощь формироваться как личность, ориентированную на успех, готовую найти свое место во взрослом сообществе, способную принимать осознанные решения, ставить цели и достигать их, сформировать у детей нравственные основы выбора профессии, общественно значимые мотивы трудовой деятельности, первоначальный интерес к каким-либо профессиям.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- познакомить обучающихся с системой понятий и представлений, необходимыхдля психологического анализа своей личности, личностей окружающих людей;

- познакомить с направлениями труда для профессий типа «Человек-человек»,«человек-природа», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ»;

*-* повышение уровня психологической компетенции обучающихся за счётвооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границсамовосприятия;

- помощь в профессиональном самоопределении;

- создать необходимые условия для проявления индивидуальности каждого ученика, развивать творческую активность;

- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний,целей, ценностных ориентаций);

- научить исследовать свои качества и свои особенности;

- научить делать осознанный выбор в сложных ситуациях;

- научить планировать цели и находить пути их достижения;

- научить определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям;

- научить пользоваться и интерпретировать результаты психологических тестов.

-***Развивающие:***

- развивать представление о себе;

- формирование положительной Я - концепции;

- развивать познавательную активность, способствовать развитию желания работать над собой;

- развивать познавательную активность обучающихся в области профессий;

- развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;

- развивать способность к самоанализу;

- развивать коммуникативные навыки.

***Воспитательные:***

- воспитывать у обучающихся уверенность в себе, самостоятельность;

- формировать стремление к творческой самореализации;

- воспитывать трудолюбие, способность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результата;

- воспитывать человека, способного строить собственную жизнь, умеющего решать проблемы и адаптироваться в современных социальных условиях;

- формировать веру ребенка в себя.

**1.3. Планируемые результаты**

В ходе освоения данной программы обучающиеся будут:

***Учащиеся будут знать:***

- систему понятий и представлений, необходимыхдля психологического анализа своей личности ;

- направления труда для профессий типа «Человек - человек»;

- направления труда для профессий типа «человек - природа»;

- направления труда для профессий типа «человек - знаковая система»;

- направление труда для профессий «человек - художественный образ»;

- понятия мотивы. Мотивация;

- понятие психологическая уравновешенность и ее значения для здоровья;

- эмоции. Виды эмоций;

- понятие Апатия. Способы преодоления данного состояния;

- понятие стресс и фрустрация. Предрасположенность к стрессу;

- понятие тревожность. Способы совладения со стрессом;

- определение "позитивное мышление". Приемы развития навыков позитивного мышления;

- приёмы снятия психоэмоционального напряжения;

- основные характеристики психологически здоровой личности;

- главные жизненные ценности;

***Учащиеся будут уметь:***

- определять индивидуально-психологические черты личности;

- определять свои индивидуальные черты характера;

- исследовать представления о себе и своем идеальном «Я»;

- определять эмоции и чувства людей;

- определять настроения людей;

- уметь работать командой и принимать нестандартные решения;

- исследовать свой внутренний мир при помощи психологических методов и приемов;

- составлять личный профессиональный план;

- составлять дневник профессиональной карьеры;

- определять какой тип профессий подходит для дальнейшего обучения;

- исследовать свой потенциал;

- определять индивидуальные склонности и способности к изучению предметов различных профилей;

- определять личностные особенности и анализировать их с точки зрения выбора области профессиональной деятельности;

- пополнять свои внутренние ресурсы положительными и бодрящими эмоциями.

***Учащиеся будут владеть:***

- терминологией в области социально-гуманитарных дисциплин;

- умениями обобщать и систематизировать полученные знания в уточнении формулировок основных терминов;

- навыками оценки результата деятельности и замысла, выбора способа действий в рамках предложенных условий и требований, в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**1.4. Содержание программы**

**1.4.1. Учебный план**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы**  **аттестации**  **и отслеживания**  **результатов** |
|
| 1 | Мотивы. Цели. Мотивация. Успешность | 2 | Опрос,  тестирование |
| 2 | Психологическая уравновешенность и ее значения для здоровья | 2 | Практическая  работа, диагностика |
| 3 | Эмоции. Эмоциональные состояния. | 2 | Практическая  работа |
| 4 | Апатия. Способы преодоления данного состояния. | 1 | Практическая работа |
| 5 | Стресс и фрустрация. Предрасположенность к стрессу | 1 | Опрос, практическая работа |
| 6 | Способы совладения со стрессом. Тревожность | 2 | Практическая работа, упражнения |
| 7 | Страх перед экзаменами | 1 | Опрос, практическая работа, упражнения |
| 8 | Произвольность и саморегуляция | 2 | Практическая работа, упражнения |
| 9 | Память и запоминание. Приемы работы с текстом. | 2 | Практическая работа, упражнения |
| 10 | Я - это "Я" | 3 | Тестирование, практическая работа, упражнения |
| 11 | Внимание.Тренировка внимания. | 2 | Практическая работа, упражнения |
| 12 | Особенности личности | 3 | Тестирование, практическая работа, упражнения |
| 13 | Самооценка. Уверенность в себе и самоуверенность. | 1 | Практическая работа, упражнения |
| 14 | Позитивное мышление. Определение "позитивное мышление". Приемы развития навыков позитивного мышления. | 1 | Практическая работа, упражнения |
| 15 | Мои возможности | 3 | Тестирование, практическая работа, упражнения |
| 16 | Профориентация. Как выбрать профессию. Психодиагностика. | 3 | Тестирование |
| 17 | Ценности человека | 2 | Тестирование, практическая работа |
| 18 | Итоговое занятие. Рефлексия. | 1 | Опрос, тестирование |
|  | Итого | 34 |  |

Литература

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Григорьева Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2011.
3. Макклелланд. Д.К. Мотивация человека. - , 2007.
4. Селезнева Е.В. Самоотношение как акмеологический феномен // Мир психологии. М., 2008. С. 238-247.
5. Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой». Программа уроков психологии для младших подростков. СПб.: Речь, 2007.