

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» для 10 класса направлена на достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;

- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др., а также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Предметные результаты:

- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности);
- психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения);
- навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой);
- опыт творческой самодеятельности;
- овладение культурой психической деятельности;
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии различных уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Развитие самопознания и рефлексии - 9 часов.

Общение в жизни человека. Зачем нужно знать себя? Я глазами других.
Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Ярмарка достоинств. Ищу друга. Позитивное общение. Почему люди ссорятся?

Раздел 2. Обучение навыкам позитивного общения – 9 часов.

Барьеры общения. Предотвращение конфликтов. Учимся слушать друг друга.
Уверенное и неуверенное поведение. Нужна ли агрессия? Пойми меня. Мои проблемы. Обиды.

Раздел 3. Разрешение проблем общения – 8 часов.

Критика. Compliments или лесть? Груз привычек. Азбука перемен. Вежливость.
Культура поведения. Приветствия. Умение вести беседы.

Раздел 4. Обучение навыкам культуры поведения – 8 часов.

Культура поведения. Телефонный разговор. Культура поведения в театре. Принимаем гостей. Правила поведения за столом. Чаепитие. Самое важное – захотеть меняться. Агрессия и ее роль в жизни человека. Агрессия со стороны. Как на нее реагировать? Учимся договариваться. Практическое итоговое занятие.

Формы организации внеурочной деятельности: групповая, индивидуальная, беседа, практикум, диспут, просмотр видеофильмов.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, игровая, практические занятия.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности
		Всего	Теор.	Практ.	
Раздел 1. Развитие самопознания и рефлексии - 9 часов.					
1	Общение в жизни человека	1		1	Познакомить детей с целями занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека. Принять правила проведения занятий. Тест-игра «С тобой приятно общаться»

2	Зачем нужно знать себя?	1	1		Формирование групповой сплоченности; Создать у учеников мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся. Упражнение «Цвет настроения».
3	Я глазами других	1		1	Формировать способность к самоанализу. Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться. Развивать способность принимать друг друга. Игра «Ассоциации»
4	Самооценка	1		1	Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки Закрепить навыки групповой работы. Дискуссия «Самое-самое»
5	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	1	1		Познакомить учащихся с эмоциями. Научить определять эмоциональное состояние других людей. Тренировать умение владеть своими эмоциями. Обсуждение понятия «эмоции». Упражнение «Угадай эмоцию».
6	Ярмарка достоинств	1		1	Закрепить у учащихся навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развить уверенность в себе. Упражнение «Вверх по радуге»
7	Ищу друга	1		1	Помочь учащимся в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения. Объявление «Ищу друга»
8-9	Позитивное общение. Почему люди ссорятся	2	1	1	Познакомить учащихся с понятием «конфликт». Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучить способам выхода из конфликтной ситуации. Игра «Разожми кулак». Обучение выходу из конфликта
Раздел 2. Обучение навыкам позитивного общения – 9 часов.					

10-11	Барьеры общения	2	1	1	<p>Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения.</p> <p>Обучить анализу различных состояний. Изучение понятия «сотрудничество», «противостояние», «компромисс», «уступки».</p>
12	Предотвращение конфликтов	1	1		<p>Выработать у детей умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации. Беседа о умениях адекватно воспринимать замечания.</p> <p>Игра «Перетягивание каната».</p>
13	Учимся слушать друг друга	1		1	<p>Игровая деятельность, направленная на формирование навыков взаимодействия в группе;</p> <p>Тест «Умеете ли вы слушать?»</p> <p>Игра «Испорченный телефон».</p>
14	Уверенное и неуверенное поведение	1		1	<p>Игровая деятельность, направленная на осознание своих качеств и повышение самооценки.</p> <p>Дать учащимся понятие о сильной личности.</p> <p>Выработать навыки уверенного поведения.</p> <p>Игра «пойми меня». Тест «как я ориентируюсь в разных ситуациях»</p>
15	Нужна ли агрессия?	1	1		<p>Дать учащимся представление об агрессивном поведении. Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.</p> <p>Упражнение «Выставка»</p>
16	Пойми меня	1		1	<p>Формировать у учащихся умение понимать друг друга. Игровая деятельность, направленная на формирование умений свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.</p>
17	Мои проблемы	1	1		<p>Познакомить учащихся с термином «проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем. Упражнение «Диалог с сами собой».</p>

18	Обиды	1		1	Объяснить учащимся понятие «обида». Выявить способы борьбы с обидой. Дидактические игры, способствующие формированию позитивной Я-концепции.
Раздел 3. Разрешение проблем общения – 8 часов.					
19	Критика	1	1		Познакомить учащихся с понятием «критика». Отработат навыки правильного реагирования на критику. Дидактические игры, способствующие формированию позитивной Я-концепции. Упражнение с мячом «Что звучит обидно?»
20	Комплименты или лесть?	1		1	Научить видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент». Психологические игры (с последующим обсуждением), способствующие рефлексии эмоциональных состояний и адекватному самовыражению.
21	Груз привычек	1	1		Совершенствовать у учащихся навыки самоанализа. Продумать способы избавления от вредных привычек. Просмотр видеофильма.
22	Азбука перемен	1		1	Закрепить у учащихся полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы. Составляем «Азбуку перемен»
23	Вежливость	1	1		Дать учащимся определение понятия «вежливость». Помочь осмыслить свое отношение к окружающим. Психологические игры, позволяющие подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека Составление кодекса вежливости.

24	Культура поведения.	1		1	Формировать у учащихся положительное отношение к этикету и общепринятым нормам поведения. Психологические игры, позволяющие подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Сюжетно-ролевая игра «День рождения»
25	Культура поведения. Приветствия.	1	1		Познакомить учащихся с правилами приветствия. Обучить приветствиям. Психологические игры, позволяющие показать ответственность человека за свои чувства и мысли. Упражнение «Обмен приветствиями».
26	Умение вести беседу	1		1	Познакомить учащихся с правилами ведения беседы. Формировать навыки ведения беседы. Психологические игры, позволяющие подчеркнуть научить находить и использовать психологические ресурсы. Игра «Поговорим».
Раздел 4. Обучение навыкам культуры поведения – 8 часов.					
27	Культура поведения. Телефонный разговор.	1	1		Познакомить участников с правилами ведения разговора по телефону. Формировать навыки ведения беседы по телефону. Обсуждение проблем подростковой дружбы, какими качествами должны обладать друзья. Игра «Поговорим».
28	Культура поведения в театре	1	1		Познакомить учащихся с правилами посещения театра. Игровая деятельность, способствующая развитию социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом. Игра «Идем в театр»

29	Принимаем гостей.	1	1		Познакомить учащихся с правилами приема гостей. Игровая деятельность, направленная на самораскрытие детей и развитие эмпатии.
30	Правила поведения за столом. Чаепитие.	1		1	Закрепить у учащихся навыки поведения за столом. Игровая деятельность, направленная на самораскрытие детей.
31	Самое важное захотеть меняться	1	1		Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.
32	Агрессия и ее роль в жизни человека.	1	1		Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью,
33	Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?	1	1		Научиться контролировать поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других собственное агрессивное поведение
34	Учимся договариваться. Практическое итоговое занятие.	1		1	Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
	Итого:	34 ч.	17 ч.	17 ч.	