

МАОУ «ГИМНАЗИЯ №37» АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г.КАЗАНИ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Денисова Г.Р./

Протокол № 1

от "27" 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МАОУ «Гимназия №37»

 /Копылова В.К./

"27" 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МАОУ «Гимназия №37»

 Л.В. Спиридонова

Приказ № 22

от "27" 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка по психологии «Познай себя»
для учащихся 9 классов

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Гимназия №37» Авиастроительного района г.Казани

Аликовой Юлии Николаевны, педагог-психолог

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1

от "27" 08 2020

2020-2021 учебный год

*«Жизнь не даётся человеку просто так,
Не зря даны ему проблемы,
Нельзя про жизнь сказать: «Она пустяк»,
Полюбишь жизнь – наступят перемены.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы

Рабочая программа для кружка «Познай себя» составлена в соответствии с нормативными и инструктивно-методическими документами Министерства образования Российской Федерации:

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2) Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. (Приказ Минобр от 05.03.2004 № 1089).
- 3) Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312);
- 4) Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253);

Структура программы.

Программа рассчитана на 153 часа в год, два раза в неделю. (плюс 10ч. в каникулярное время по особому плану: экскурсии, мероприятия и т. д.) Кружок ведется в 2 группах по 15 человек в каждой.

В программе 3 блока:

1. «Я сам выбираю будущее» - профориентация.
2. «Формула успеха» - психологическая подготовка к ОГЭ.
3. «Я в мире людей» - общение.

Занятия проходят в форме урока-диалога с применением игровых упражнений, диагностических методик, мини-лекций, групповых дискуссий, психологических игр, проблемных задач и т.д. Примерно половина занятий

посвящена лучшему пониманию себя, другая – развитию умений и навыков, необходимых для успешной социализации.

Общая характеристика внеклассного кружка

Одно из ключевых направлений модернизации системы российского общего образования является профильное обучение. Среди целей его внедрения называют расширение возможностей социализации обучающихся. Социализация, в свою очередь, подразумевает наиболее полное раскрытие и рациональное использование возможностей каждого члена общества.

Кроме того, современное общество предъявляет ряд широких требований к молодым людям, выполнение которых тесно связано с возможно более полным раскрытием их способностей. Таким образом, в рамках компетентностного подхода (и не только) умение эффективно взаимодействовать с окружающими, умение знать и грамотно использовать свои внутренние ресурсы, а также знание своих индивидуальных особенностей, интересов и склонностей является одним из важнейших навыков, необходимых для успешной социализации. Этим определяется актуальность программы «Познай себя»

Данный курс разработан для учащихся 9-х классов, возраст которых является одним из критических периодов развития личности. Они хотели бы приобрести навыки ориентации в сложных жизненных ситуациях, чтобы находить оптимальный способ поведения. Способность строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия в общении предопределяет будущий успех, в том числе и в профессиональной карьере. Если необходимые навыки не приобретаются на пороге взрослой жизни, человек оказывается незащищенным перед трудностями, стрессовыми ситуациями, терпит неудачу в профессиональных и неформальных отношениях, оказывается коммуникативно некомпетентным и личностно зависимым.

Цель: формирование стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь.

Каждый блок программы решает свои задачи.

Задачи блока «Формула успеха»:

1. Обучить способам снятия нервно-психического напряжения.
2. Формировать умение организовать свое пространство.
3. Повысить сопротивляемость стрессу.
4. Отработать навыки поведения на экзамене.
5. Развивать уверенность в себе и навыки самоконтроля.

6. Познакомить с приёмами релаксации.
7. Помочь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
8. Обучить приемам эффективного запоминания
9. Обучить методам работы с текстом.

Ожидаемые результаты:

- развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления;
- снижение уровня тревожности;
- знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые;
- знание и умение использовать свою ведущую анализаторную систему, т.е. систему, при помощи которой обучающемуся легче всего воспринимать учебный материал;
- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов;
- готовность к эмоциональному принятию результатов ОГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена;

Задачи блока «Я сам выбираю будущее»:

1. Психологическое просвещение учащихся (расширить знания о мире профессий, рынке труда; дать основы правильного выбора профессии; познакомить с классификацией профессий по Климову, требованиями и условиями труда выбранной профессии, возможностями обучения);
2. Психологическая диагностика и самодиагностика по выявлению способностей и профессиональных предпочтений учащихся;
3. Моделирование индивидуального образовательного маршрута в рамках предпрофильной подготовки каждым участником курса.

Ожидаемые результаты:

- Овладение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.
- Умение оценивать свое поведение, черты своего характера, свое физическое и эмоциональное состояние..

Задачи блока «Я в мире людей»:

1. Формировать систему базовых понятий в области психологии общения;
2. Способствовать развитию навыков эффективного общения;
3. Совершенствовать умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей, а также способности к рефлексии;
4. Углубить мотивацию для дальнейшего саморазвития и самопознания обучающихся.

Ожидаемые результаты:

- Овладение способами передачи информации при общении, видами вопросов, правилами хорошего слушания.
- Умение адекватно передавать свои чувства при восприятии партнера по общению, вставать на позицию партнера.
- Овладение различными способами вербальной и невербальной передачи информации в процессе коммуникации.
- Знание приемов выхода из конфликтных ситуаций.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Оценка достижений учащихся происходит по итогам групповой рефлексии (обратная связь).