


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« ЛИЦЕЙ № 107 »

Согласовано

Зам. директора по ВР

 Г.Ю. Латфулина

« 08 09 2023г

Утверждаю

Директор МОУ «Лицей № 107»

 И.А. Шерemet

« 08 09 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса «Владей собой»  
2023-2024 уч.г.

Педагог – психолог:  
Герцен С.М.

Саратов  
2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействии с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как – то разобраться в самих себе, т.к. Никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т.д.

Курс «Владей собой» поможет подростку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение, когда основные свойства познавательной деятельности и качество личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа курса представляет собой систему занятий, которые включают элементы психогимнастики, групповые дискуссии.

Основная цель программы: формирование позитивного отношения к себе, школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

- Формирование психологического здоровья;
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания;
- Формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности;
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей;
- Развитие навыков социального поведения;
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения;
- Создание возможностей для самовыражения;
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам;
- Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию;
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков;

- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля;
- Развитие познавательной мотивации;
- Раскрытие творческого потенциала.

#### ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ КУРСА:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт детско – родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка;
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка;
3. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять;
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно – развивающей работы;
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей;
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

#### 11. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ВЛАДЕЙ СОБОЙ»

Программа «Владей собой» поможет подростку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на этапах школьного образования, когда основные свойства образовательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно – нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

#### 11.1. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА «ВЛАДЕЙ СОБОЙ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

В соответствии с учебным планом предмет внеурочной деятельности «Владей собой» изучается в 8 классе. Занятия проводятся со всем классом. Общий объем времени составляет 34 часа ( по 1 часу в неделю).

#### IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ВЛАДЕЙ СОБОЙ»

Одним из результатов освоения курса «Владей собой» является осмысление интериоризации (присвоение) учащимся системы ценностей:

- Ценность добра – осознание себя как части мира;
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой);
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания ценности;
- Ценность семьи – Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально – позитивного отношения к семье, близким, к взаимной ответственности, целеустремленности, самостоятельности, ценностного отношения к труду;
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена обществ, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходим мир, сотрудничество. Толерантность, уважение к многообразию мировых культур.

#### V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ВЛАДЕЙ СОБОЙ»

В результате изучения данного курса в образовательном процессе будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальны учебные действия как основа умения трудиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет сформирована внутренняя позиция обучающихся, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий ребята научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных действий приобретут умение учитывать позицию собеседника ( партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условие действительности в сообщениях, важнейшими компонентами которого являются тексты.

## ЛИЧНОСТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

У ребят будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в т.. на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, а понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и др. Людей;
- способность к самооценке, на основе успешной учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия, как понимание чувств других и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

## РЕБЯТА ПОЛУЧАТ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтения социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации в поступках и деятельности социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установка на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии, как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений;
- обобщать и осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- получат возможность научиться осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- научиться координировать суть сотрудничества позиции других людей, отличные от собственных;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных задач.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Основные виды учебной деятельности	часы
1	Наедине с собой.	Формировать позитивную мотивацию путем обращения к жизненному опыту учащихся.	1
2	Что я знаю о себе?	Развить групповую сплоченность. Создать условия для самоанализа учащихся собственного «Я- образа».	1
3	Мое имя.	Выработать умение для осознанного ресурсного значения собственного имени и его различных форм.	1
4	Мои и наши имена.	Выработать умения для самоанализа учащимися отношения к имени как проекту самоотношения.	1
5	Мое уникальное «Я».	Развить рефлекссию путем обращения к проективным формам и обратной связи от окружающих.	1
6	Я глазами других.	Развить социальный интеллект и навыки внимательного отношения друг к другому человеку.	1
7	Как меня видят другие?	Развить социальный интеллект и навык внимательного отношения к другому человеку.	1
8	Мои достоинства и недостатки.	Выработать условия для самоанализа собственных достоинств и недостатков.	1
9	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	Выработать представление обратной связи об достоинствах и недостатках с точки зрения других людей. Создать условия для повышения уровня самопринятия.	1
10	Мои недостатки.	Формировать мотивацию на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности.	1

11	Как превратить недостатки в достоинства?	Осознать развивающие возможности собственных недостатков. Развить позитивное самоотношение.	1
12	Мои ценности.	Формировать условия для обращения к собственной ценностной смысловой сфере.	1
13	Наши ценности.	Развить навыки децентрации в общении.	1
14	Я в «бумажном зеркале».	Развить рефлексию на основе результатов тестирования по методике Кетела.	1
15	«Отражение».	Развить рефлексию в режиме развивающей психодиагностики.	1
16	Планирование времени.	Формировать навыки исследования особенностей организации своего времени.	1
17	Время взрослеть.	Создать условия для обращения к собственным перспективным планам.	1
18	Моя будущая профессия.	Выработать навыки осознания сформированности собственных профессиональных планов.	1
19	Как я выгляжу?	Выработать навыки объективной оценки своей внешности. Выработать навыки осознания собственных стереотипов «идеальной внешности».	1
20	Как я выгляжу? (продолжение)	Разрядить негативные чувства, связанные с переживанием недостатков своей внешности. Выработать навыки поиска ресурсов самопринятия с помощью самоанализа своих достоинств.	1
21	Моя семья.	Актуализировать опыт семейного взаимодействия. Выработать навыки осознания позитивного семейного опыта.	1
22	«Трудные дети» и «трудные родителями».	Анализировать часто встречающиеся затруднения в	1



		отношениях подростков с родителями. Выработать навыки поиска причин трудностей в отношении с родителями.	
23	Мои права в семье.	Актуализировать чувства, связанные с семейной ситуацией. Анализировать права и обязанности членов семьи. Формировать представление о партнерстве в отношении родителей и детей.	1
24	Что такое дружба?	Формулировать представление о дружбе и ее психологических составляющих. Анализировать собственные стереотипы в понимании дружбы как препятствие к установлению близких отношений с другими людьми.	1
25	Мужчины и женщины.	Формировать навыки сознания степени понятия как мужчины/женщины пороловой самоидентификации.	1
26	Я – мужчина / женщина.	Выработать условия для пороловой идентификации учащихся.	1
27	Что такое любовь?	Анализировать стереотипы в понимании любви, препятствующих к установлению близких отношений с другими людьми.	1
28	Рисковать или не рисковать?	Осознать свое отношение к риску и состоянию азарта. Создать условия для разрядки стремление к необдуманному риску и формирование представлений об осознанном риске.	1
29	Что такое уверенность в себе.	Формулировать представление о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.	1

		Оценить свой уровень уверенности в себе.	
30	Тренируем уверенность в себе.	Формулировать правила уверенного поведения и тренировать навыки их соблюдения. Создать условия для тренировки уверенного поведения на модели игровой деятельности.	1
31	Уверенное выступление.	Закрепить представление об уверенном и неуверенном поведении. Развить навыки бесконфликтного взаимодействия со сверстниками.	1
32	Умение сказать «нет».	Формировать навык противостояния групповому давлению. Формировать «культуру отказа». Создать условия для осознания необходимости себя защищать, свою жизненную позицию.	1
33	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	Закрепить навык сказать: «Нет». Формировать представление об оптимальном самоутверждении.	1
34	Подведение итогов.	Создать условия для рефлексии подростками своих достижений на уроках психологии.	1