

## **Аннотация к программе внеурочной деятельности «Познай себя»**

1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Познай себя» составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ ООШ с. Песочное (в редакции приказа №84/1 от 26.08.2024г.)

2. Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии для 8 класса составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе учебного пособия «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых с 5 по 11 класс и пособия «Психология и выбор профессии»: Для учителя 9-11 классов общеобразоват. учрежд./ Резапкина Г.В.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права.

Профильное обучение предусматривает предпрофильная подготовка – система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т.п. .

Освоение учебного материала дает обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Место программы в учебном плане программа рассчитана на 34 часа раз в неделю по 1 часу.

Итоговый и промежуточный контроль по результатам освоения курса: проект.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Юго-Западное управление Самарской области**

**ГБОУ ООШ с. Песочное**

**РАССМОТРЕНО**

на МО учителей

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Протокол №1 от 27.08.2024г.

С.А. Каменова

---

28.08.2024

С.В.Винник

---

С.В.Снегирев  
Приказ №95 от 29. 08. 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Познай себя»**

**Класс 8**

**Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год**

**с. Песочное 2024**

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Познай себя и сделай первый шаг» составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ ООШ с. Песочное (в редакции приказа №84/1 от 26.08.2024г.)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии для 9 класса составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе учебного пособия «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых с 5 по 11 класс и пособия «Психология и выбор профессии»: Для учителя 9-11 классов общеобразоват. учреждений./ Резапкина Г.В.

Программа состоит из двух частей: 1. «Психология и выбор профессии» 2) «Социализация»

Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права.

Профильное обучение предваряет предпрофильная подготовка – система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т.п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Первая часть программы «Психология и выбор профессии» разработана на основе программы Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии»: предпрофильной подготовки с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных обязательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Вторая часть программы - «Социализация» дает возможность социализации, как непрерывного процесса, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях. Данная программа направлена также на развитие творческого мышления обучающихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

Освоение учебного материала дает обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая

интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Учитывается, что у обучающихся 8 класса обостренный интерес к вопросам групп. Коллективов, подростковых объединений в группах. Проблем лидерства, межличностных отношений, к вопросам внутригруппового и межгруппового взаимодействия. Переход к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа.

Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Подросток, не игнорируя учебы, придает особое значение общению. Рефлексия на себя, на других, на общество. Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые обращается на другие лица. С развитием мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний. Разделяется мир внутренних переживаний и объективная действительность.

Цель: развивать у обучающихся навыки самоанализа; ознакомить с приемами саморегуляции в стрессовых ситуациях, помочь в профессиональном самоопределении.

#### Основные задачи:

- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.
- осознание учащимися многообразия и целостности социального мира, особенностями поведения и деятельности людей в группах и коллективах.
- формирование модели безопасного поведения при влиянии на человека средств массовой информации и коммуникации: телевидения, радио, интернета, а также особенности воздействия рекламы.
- формирование установки и накопление ресурсов для продуктивного (конструктивного) отношения к конфликтам, обеспечивающего неагрессивное, неразрушительное поведение при разрешении трудных жизненных ситуаций, прежде всего ситуаций выбора.
- развитие хороших и открытых отношений с другими людьми, последовательность защиты своих взглядов, изложение своей точки зрения и ведения дискуссии.

Объектом учебной деятельности при изучении курса в школе является психологическая реальность.

Предметом учебной деятельности - овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

### Технологические особенности.

Желательно мультимедийное сопровождение курса: компьютер медиапроектор, экран, множительная техника. Это позволяет учителю презентовать необходимый теоретический материал, размножить тестовый материал и стимулировать познавательную активность в ходе проведения занятий.

Количество часов: 34 часов, 1 час в неделю

### Содержание.

Программа состоит из двух частей: 1. «Психология и выбор профессии» 2) «Социализация»

Первая часть программы « Психология и выбор профессии» содержит следующие разделы: «Что я знаю о своих возможностях», « Что я знаю о профессиях», « Выбор профессии». направлена на оказание помощи выбора профессии и планирования карьеры чему способствуют диагностические и профинформационные материалы, о выборе профессии.

Вторая часть программы - «Социализация» дает возможность социализации, как непрерывного процесса, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях. Данная программа направлена также на развитие творческого мышления обучающихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

### Планируемые результаты.

Учащиеся получают представления:

- о своих возможностях;
- о своём характере, своих достоинствах и недостатках;
- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;
- об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас;
- о различных профессиях, относящихся к определённому типу привлекательных и непривлекательных сторонах любой профессии
- «о профессиональной пригодности»
- «о личном профессиональном плане»

Учащиеся получают опыт:

- самопознания;
- принятия решений;
- преодоления поведенческих стереотипов;
- работы с тестовым материалом;
- межличностного общения в группе;

- выявления направленности профессиональных интересов
- знакомства с правилами грамотного выбора профессии
- проведения интервью

Учащиеся научатся:

- адекватно оценивать себя;
- адекватно реагировать на собственные эмоции;
- навыкам социально приемлемого поведения;
- примерять к своим интересам и склонностям отрасли промышленности
- избегать ошибки в выборе профессии и их последствия
- осмысливать характеристики некоторых профессий и соотносить их со своими возможностями
- правильно составлять личный профессиональный план
- выбирать адекватные целям методы сбора первичной информации.

Предметные результаты.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Приемы элементарной исследовательской деятельности. Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей; выбор условий проведения наблюдения или опыта, использование диагностических методик для измерения психологических особенностей личности; сравнение по выделенным признакам.

Способы работы с естественнонаучной информацией. Поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet); использование дополнительных источников информации при решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц).

Коммуникативные умения. Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления); корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

Способы самоорганизации учебной деятельности. Оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

К результатам обучения относятся 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.

Личностные результаты:

- ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами,

- знание моральных норм;
- умение выделить нравственный аспект поведения;
- ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях.

Метапредметные результаты обучения.

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами:

ОБЖ, литература, математика, русский язык, обществознание, где темы являются практическим продолжением изученного, или самипсихологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи реализуются:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах, компьютерная презентация);

в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);

Итоговый контроль по результатам освоения курса: проект.

### Календарно-тематическое планирование

Название раздел	Содержание учебного курса	Кол-во часов	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
1. Что я знаю о своих возможностях	1. Самооценка и уровень притязаний 2. Темперамент и профессия 3. . Чувства и эмоции 4. Стресс и тревожность	4	Тестирование деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.	Знакомство с предметным содержанием понятий саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки
Что я знаю о профессиях	5 Интересы и склонности выборе профессии 6. Определение профессионального типа личности 7. Профессионально важные качества	5	Тестирование	Знакомство с предметным содержанием понятий Саморефлексия, осознание своих качеств, целеполагание, прогнозирование

	8. Профессия и здоровье 9. Обобщающий			
Выбор профессии.	10 Ошибки в выборе профессии 11. Современный рынок труда 12. Пути получения профессии 13-14 Защита проекта «Моя будущая профессия»	5	Тестирование деловые и ролевые игр, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.	Актуализация знаний. Классификация объектов. Анализ объектов с целью выделения признаков.
Социализация 1. Психология группы	15. Мы живём среди людей. 16. Что такое социальная группа 17. Как люди влияют друг на друга в группах	3	Тестирование самопроверка работы в парах	Самоанализ и самооценка в группах
Малая группа	18 Что такое малая группа 19 Группа и коллектив 20 Психологический климат в группе и коллективе	3	Тестирование деловые и ролевые игр, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.	Самоанализ и самооценка в группах
Влияние группы и коллектива	21 Как влияет на нас и нашу деятельность присутствие других людей. 22 Как группа принимает решение. Влияние большинства в группе.	2	Тестирование деловые и ролевые игр, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.	Самоанализ и самооценка в группах
Большая группа	23 Молодёжные неформальные объединения. Почему и зачем подросток	10	Тестирование деловые и ролевые игр, проблемно-поисковые	Самоанализ и самооценка в группах



	<p>уходит в «неформалы».</p> <p>24 Молодёжные группы образа жизни.</p> <p>25 Группы по интересам и увлечениям.</p> <p>26 Почему и зачем подросток уходит в «неформалы».</p> <p>27 Радиослушатели и телезрители как большие социальные группы.</p> <p>28 Реклама как способ воздействия на людей. Что нас интересует. Почему мы верим рекламе.</p> <p>29 Как создается реклама</p> <p>30 Пользователи Интернета как большая группа.</p>		задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.	
Конфликты и их разрешение	<p>31 Что такое конфликт</p> <p>32 Как разрешить конфликт</p>	2	Тестирование деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.	Самоанализ и самооценка в группах
Заключение	<p>33 «Добрая воля – добрые дела – добрая жизнь»</p> <p>Деятельность волонтеров</p> <p>34 Диспут "Успех в жизни.»</p>	2	Тестирование, дискуссия	Самоанализ и самооценка в группах