

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 116

Рассмотрена
методическим объединением
учителей ИЗО, музыки и технологии

Протокол № 1 от 30.08 2023 г.
Т.С. Топычканова
руководитель МО

«Утверждаю»

Е.А. Мухаметшина

директор МАОУ гимназии № 116



Приказ № 172 от 01.09.2023 г.

ПУТЬ К СЕБЕ

(рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 8-х классов)

Составитель:
Лапшина П.М.,
педагог – психолог
первой квалификационной категории

г. Екатеринбург
2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности	4
3.	Содержание программы внеурочной деятельности	6
4.	Тематическое планирование программы внеурочной деятельности	7

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана **в соответствии** со следующими **документами**:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

Цель программы:

Обеспечить формирование психологического здоровья детей, а также выполнение возрастных задач развития. Формировать у подростка способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности с требованиями окружающего мира и показать возможности личностного развития ученика.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Данная программа адресована учащимся 8 классов. Подростковый период – важнейший этап жизни человека. Появляется интерес к собственному внутреннему миру, желание понять себя, острота их переживаний выражается в резкости и зачастую в противоречивости эмоциональных реакций, несформированности мотивационной и волевой сфер, неумение находить конструктивное решение волнующих вопросов.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности для обучающихся 8 классов поможет подросткам понять себя, сформировать адекватную самооценку, понимание собственных личностных качеств, принятие, как достоинств, так и недостатков, развить способность позитивного отношения к себе.

Основную часть содержания программы составляет деятельность обучающихся, направленная на изучение своих психологических особенностей, апробирование

различных моделей поведения и развитие способности к оценке эффективности той или иной модели.

Программа предусматривает изучение основ психологии в 8 классе в объеме 34 часа из расчета одного часа в неделю.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа);
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Метапредметные результаты:

В сфере развития *регулятивных универсальных учебных действий* учащиеся приобретут:

- опыт целеполагания,

В сфере развития *коммуникативных универсальных учебных действий* учащиеся приобретут опыт:

- действий по организации и планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;
- ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия.

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- поиску внутренних ресурсов для разрешения конфликтных ситуаций; формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей - установки преодоления.
- находить достоинства в самих себе и в других людях, повышение самоуважения;
- распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу, осознанию двойственности, амбивалентности чувств, умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях;
- осознавать свое развитие как движения от неумения, незнания к умению, знанию; формирование стремления к реализации своих способностей;
- умению видеть собственные недостатки и принимать их, а также умению принимать недостатки других людей;
- пониманию взаимосвязи между поступками людей и опытом предыдущей жизни, умению осознавать последствия своих поступков и поступков других людей;
- осознание ценности, уникальности собственного «Я» и «Я» каждого человека, общности с другими людьми, возможности своего личностного роста и личностного роста каждого человека.

3. Содержание программы внеурочной деятельности

Введение. Вопросы психологического познания.

Возрастные особенности, подростковый возраст.

Впечатление, которое мы производим. Привлекательность человека. Стереотипы привлекательности. Романтические отношения и влюбленность.

Психология общения. Виды общения.

Что помогает и что мешает отношениям. Динамика межличностных отношений.

Понятия «эмоции», «чувства». Мимика как невербальное средство передачи информации.

Понятия «страх», «фобия», «тревожность». Виды страха, природа страха и тревожности.

Ценности человека. Профессиональные предпочтения.

Рефлексия. Изменения во мне. Какой я сегодня?

**4. Тематическое планирование
8 класс**

	Тема занятия	Форма проведения занятия	часы	ЦОР/ЭОР
	Введение.			http://school-collection.edu.ru/
	Что такое психология Психологическое знание в практике	Беседа	1	http\fcior.edu.ru
	Знакомство с собой			http://school-collection.edu.ru/
1	Я глазами других	Беседа	1	http\fcior.edu.ru
2	Особенности подросткового периода	Самостоятельная работа	2	
3	Я и мое окружение	Групповая работа	1	
4	Привлекательность человека	Беседа	1	
5	Привлекателен ли я	Самостоятельная работа	1	
6	Стереотипы привлекательности	Дискуссия	1	
7	Способы изменения привлекательности	Практикум	3	
8	Общение - это легко?	Групповая работа	1	
9	Общительный ли я?	Практикум	2	
10	Общение и отношение, поиск закономерностей	Практикум	1	
11	Стили общения	Практикум	2	
12	Тренинг общения	Групповая работа	2	
13	Динамика межличностных отношений	Беседа	1	
14	Страх и тревожность в жизни человека	Практикум	2	
15	Способы преодоления негативных состояний	Практикум	3	
16	Мои ценности	Практикум	3	
17	Время взрослеть, мои перспективы	Беседа	2	
18	Мои интересы (первичная профорентация)	Практикум	3	
19	Рефлексия.	Практикум	1	
	ИТОГО		34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067762

Владелец Мухаметшина Екатерина Александровна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024