**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза
В.П. Грицкова»**

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2021 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом школы
от 01.09.2021 г №243

Рабочая программа
по курсу психологии личности
социальной направленности
«Я – личность»

для обучающихся 15-16 лет
срок реализации программы: 2021-2022 учебный год.

Составитель: Кузнецова Галина Викторовна
Педагог-психолог
Кузнецова Галина Викторовна

Содержание программы

1. Планируемые результаты освоения курса.....стр. 3
2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности
стр. 6
3. Тематическое планированиестр.8

- 1.
- 2.
3. **Планируемые результаты освоения курса**

Рабочая программа по психологии «Я – личность» составлена на основе: согласно программе «Психология» учебный курс для III – XI классов» (авторы: А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых), рекомендованной редакционно-издательским советом Российской академии образования к использованию в качестве учебно-методического пособия. , локального акта школы «Положение о порядке разработки и утверждения рабочей программы педагога», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе авторской программы Кон И.С. «В поисках себя. Личность и ее самосознание» – М., 2014 г. Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся.

Рабочая программа рассчитана на группу из обучающихся в 9-х классов в объёме 34 часа в год.

Основная цель программы: по психологии учебный курс для 9-х классов»: приобщение школьника к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры человека.

Данная цель предполагает развитие психологической готовности молодого человека к полноценному и позитивному взаимодействию с миром природы, миром людей, миром культуры, его собственным внутренним миром.

Реализация цели требует решения психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребёнка:

Формирование у школьников общих представлений о психологии как науке;

Оказание детям помощи в открытии внутреннего мира человека;

Пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к самому себе;

Развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);

Развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);

Раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);

Развитие эмоциональной сферы (чувства, переживания, настроение и так далее);

Понимание чувств настроений, переживаний других людей.

Планируемые результаты освоения курса

Знания, полученные обучающимися при освоении программы «Психология личности» учебный курс для 9-х классов, должны стать основанием для последующего овладения выпускниками основ психологического знания.

Уровень понимания, а следовательно, и успешное овладение этим материалом опирается на актуализацию знаний и личностного смысла обучающихся, полученные на данном этапе изучения психологии.

Предметные результаты

- Основные психологические термины и понятия;
- Возможности саморазвития своей личности;
- Условия для осознания позитивного семейного опыта;
- О психологии любви и её составляющих;
- О значении психологического климата семьи;
- О способах выбора профессии

Метапредметные результаты

- Применять полученные знания в жизни;
- Правильно оценивать ситуации и решать создающиеся проблемы;
- Формировать собственную позицию в отношениях между девушкой и юношей;
- Вырабатывать и конструктивно отстаивать свою точку зрения;
- Владеть приёмами саморегуляции психики в стрессовых ситуациях
- Иметь представления о личности; о ценности жизни; о психологической поддержке в определении своих интересов и способностей; о психологической готовности к самоопределению.

Личностные результаты

- Сформированность на высоком уровне всех психологических структур, прежде всего самосознания;
- Развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность, внутреннее богатство личности, среди которых

центральное место занимают нравственные установки, многообразие чувств и переживаний, ценностные ориентации, жизненные смыслы;

- Становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих интересов, способностей, психологических и иных особенностей каждым выпускником школы.
- В результате обучения предполагается формирование некоторых качеств личности (навыков) в соответствии с программой «Психология» учебный курс для V – XI классов», где говорится, что выпускник гимназии должен быть:
- Уверенным в своих возможностях и иметь высокую самооценку;
- Целеустремлённым (брать на себя ответственность за своё дальнейшее образование);
- Конкурентоспособным (делать правильный выбор в профессиональной направленности);
- Дипломатичным (решать личные и жизненные проблемы, используя конструктивные способы их решения);
- Креативным (по-новому смотреть на привычные вещи) и ценящим инновации;
- Эмоционально устойчивым, эмпатийно и доброжелательно относиться к многообразию жизни.

Вместе с тем психологическая готовность обучающегося войти во взрослую жизнь и занять в ней достойное место предполагает не завершённые в своём формировании психологические структуры и качества, а определённую зрелость личности, заключающуюся в том, что у выпускника педагогической группы сформированы психологические образования и механизмы, обеспечивающие ему возможность (психологическую готовность) непрерывного роста его личности сейчас и в будущем.

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

Программа включает в себя, различные **формы работы**, что способствует активному вовлечению обучающихся в учебно-воспитательный процесс и более быстрому достижению педагогических целей за счет приобретения участниками собственного опыта в игровых и тренинговых формах работы.

Содержание программы курса «Я – личность»

Психология личности и деятельности
Личность. Индивид и личность. Соотношение биологического и

социального в личности. Теории личности. Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд). Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности (А.Маслоу). Отечественная теория личности. Самосознание. Самоотношение. «Я» - концепция. Потребности. Активность личности. Мотивы. Мотивация. Цели и ценности. Неосознанные побуждения. Направленность личности. Механизмы психологической защиты личности.

Психологические особенности развития личности. Общие вопросы возрастной психологии. Развитие личности. Динамика взросления. Понятие возраста. Роль деятельности в развитии личности. Понятие ведущей деятельности. Виды ведущей деятельности. Поведение. Динамика развития – противоречия и их разрешения. Кризисы развития и их характеристика. Понятие сензитивности.

Возрастная психология. Период младенчества. Ранний возраст. Дошкольный возраст. Младший школьный возраст. Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Особенности подросткового возраста. Трудности роста. Особенности развития личности подростка. Противоречия и задачи взросления. Взрослеть – значит умнеть. Юность. Развитие личности в юношеском возрасте. Формирование мировоззрения. Построение жизненного плана. Моделирование будущего.

Саморегуляция.

Стресс. Понятие «стресс». Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Понятие «саморегуляция». Правила саморегуляции. «Телесное» выражение чувств. Тест на самооценку стрессоустойчивости.

Внешняя саморегуляция. Создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.

Внутренняя саморегуляция. Управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела, занятия режим труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями.

Эмоциональная саморегуляция. Самоконтроль, самообладание. Способы погашения отрицательных эмоций физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд,. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой. Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания. Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Тренинг релаксации.

Саморегуляция и самосовершенствование в различных философских системах. Йога как система саморегуляции физического состояния и

сознания, дисциплина тела и ума. Йоговское понимание смысла жизни и места человека во Вселенной. Карма и создающие её силы: мысли, страсти и поступки. Медитация как методика формирования доминанты на психическое и умственное самосовершенствование и саморегуляцию. Космическая (био-) энергетика человека. Биополе. Энергетические часы – чакры. Энергетические доноры и вампиры. Саморегуляция энергетического состояния.

Профилактика аддиктивного поведения. Актуализация знаний учащихся о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами. Стадии формирования зависимого (аддиктивного поведения). Формирование установки на здоровый образ жизни (умение сказать «нет»)

Позитивное мышление. Значение позитивного мышления. Приемы развития и сохранения навыков позитивного мышления.

Итоговое занятие. Рефлексия полученных знаний и умений.

Для реализации данной программы используются следующие формы организации:

- групповая работа с текстами, публичные выступления, индивидуальные речемыслительные тренинги, защита проектных идей, собственных гипотез, имитационные, ролевые, творческие, ситуативные игры, имитирующие правила поведения в различных сферах общения людей

Используются виды деятельности: познавательный, проблемно-ценностное общение, игровой

Программа ориентирована на детей в возрасте 14–16 лет. Занятия проводятся в группе численностью 12- 15 человек. Состав на период проведения занятий постоянный.

Предлагаемый курс психологии личности в 9 классе рассчитан на 34 учебных часа, 1 час в неделю.

Тематическое планирование

№ п/п урока	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ-ВО Часов
1	Введение	1
	Психология личности и деятельности	15
2-8	Личность	7
9-12	Психологические особенности развития личности	4

13-16	Возрастная психология	4
	Саморегуляция	17
17-18	Стресс	2
19-21	Внешняя саморегуляция	3
22-24	Внутренняя саморегуляция	3
25-28	Эмоциональная саморегуляция	4
29-31	Саморегуляция и самосовершенствование в различных философских системах	3
32	Профилактика аддиктивного поведения	1
33	Позитивное мышление	1
34	Итоговое занятие	1
Итого		34