Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 30»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

**«Давай договоримся»**

(10 класс)

Составитель:

педагог-психолог МОУ

сш №30 Евстафьева О. И.

Ярославль, 2019

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандартасреднего общего образования, основной образовательной программы ООО МОУ СШ №30,приказа директора школы об утверждении календарного графика работ № 01-02/126 от 31.08.2019, на основе программы «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. Рабочая программа рассчитана на 34 часа.

Современное общество подошло к пониманию того, что главной ценностью является человек, с его богатым внутренним миром, с его противоречиями, потребностями, возможностями, собственной неповторимостью.

  Каждый из нас вовлечен во взаимоотношения с другими людьми, в общение с самого раннего детства. Прекратить общение – то же самое, что перестать дышать. Несмотря на это, не все способны строить гармоничные отношения с другими.

        Известно, что способность к общению включает в себя, во-первых, желание вступать в контакт с окружающими, во-вторых, умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации, в-третьих,  знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

        Взаимоотношения – благо, но одновременно и ответственный труд, доступный каждому, кто стремиться жить в согласии с собой и другими. Он требует времени, энергии, усилия души и тела.

        Для этого человеку необходимо осознать свою неповторимость и индивидуальность, понять свои возможности, способности, научиться активно слушать, чувствовать собеседника и уметь с ним общаться. И учиться этому необходимо с детства: ребенок, у которого есть проблемы в общении со сверстниками, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это может привести к резкому понижению самооценки, возрастанию робости в контактах, замкнутости, а впоследствии к сложности вхождения во взрослый мир и определению своего места в нем.

        Стремление к самопознанию, саморазвитию свойственно учащимся старшего школьного возраста. В это время расширяется круг общения школьников. Для старшеклассников характерны стремление к самоутверждению и философскому осмыслению жизни. Учащиеся выпускных классов находятся в ситуациях выбора дальнейшего пути, обдумывают цель своей жизни, размышляют над смыслом бытия, стремятся познать себя, осознать свои возможности и способности и пытаются соотнести их с требованиями, предъявляемыми к человеку.

**Цель**программы: сформировать психологическую готовность учащихся к вступлению во взрослую самостоятельную жизнь

Для достижения поставленных целей необходимо в процессе обучения решать следующие **задачи:**

1. Развить у учащихся уверенность в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности;
2. Усилить личностные ресурсы;
3. Обучить навыкам конструктивного поведения;
4. Способствовать активизации внутренних ресурсов старшеклассников для формирования у него мировоззрения успешного человека.

Программа курса «Давай договоримся», в содержании которого ведущим компонентом являются научные знания, научные методы познания, практические умения и навыки, предоставляет старшекласснику знания о самом себе как о человеке, о законах развития психики, личности, человеческого взаимодействия, о способах конструктивного общения.

**Объектом** учебной деятельности при изучении курса «Давай договоримся» в школе является психологическая реальность. **Предметом** учебной деятельности является 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 старших классах школы имеют исключительное значение.

В преподавании курса «Давай договоримся» применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы(дидактические и творческие игры), метод творческого самовыражения, (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

**Форма проведения занятий** – групповая. Занятия могут проводиться в учебное время согласно учебному плану. Программа рассчитана на учащихся 10-го класса и состоит из занятий, которые проводятся 1раз в неделю (34часа). Продолжительность занятия 45 минут.

**Структура курса.** Программа «Давай договоримся» состоит из четырех разделов:

1. Знакомство. Введение в курс «Давай договоримся».

Цель данного раздела: создание психолого-педагогических условий для активизации процесса успешной адаптации учащихся 10-го класса к условиям старшей школы.

2. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.

Данный раздел программы имеет цель- обучение конструктивному разрешению конфликтных ситуаций.

3. Технологии успеха.

Цель раздела: способствование активизации внутренних ресурсов старшеклассника для формирования у него мировоззрения успешного человека.

4. Заключительное занятие предполагает подведение итогов курса по психологии «Давай договоримся» и защиту индивидуального проекта «Я – успешный человек».

**В результате изучения курса учащиеся должны знать**:

1. теоретические основы психологии личности и конфликтологии;
2. психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения;
3. правила межличностного взаимодействия;
4. Приемы и правила конструктивного общения;
5. технологии достижения успеха.

**уметь**:

1. четко ставить цель и представлять возможные шаги по ее реализации.
2. конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
3. быть уверенным в себе, в своих способностях;
4. отстаивать свои позиции конструктивными способами;
5. рефлексировать свои поступки и поведение.
6. владеть приемами саморегуляции.

Обучение курсу «Давай договоримся» внеурочной деятельности на уровне ООО направлено на достижение целей обучающимися планируемых результатов: личностных, коммуникативных, регулятивных и познавательных универсальных учебных действий.

**В направлении личностного развития:**

1. Формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию в период социальной адаптации;

2. Развитие мотивации к обучению и познанию;

3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4. Принятие и освоение социальной роли обучающегося;

5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

6. Развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;

7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**В метапредметном направлении:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности в период социальной адаптации;

2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. Готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;

6. Формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.** Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для программы «Давай договоримся» являются:

*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.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Давай договоримся» внеурочной деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемый результат по программе** | **Форма контроля оценки** | **Критерии оценивания** |
| **Познавательные УУД:**  **Логические учебные действия**  - анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты**.** | Психологическая диагностика познавательной сферы старшеклассников– групповое тестирование (методики, тесты) | **Высокий уровень:**  Логические связи устанавливает. Умеет сравнивать, группировать. Мыслит самостоятельно  **Выше среднего уровень:**  Часть умений ученика находятся на высоком уровне, остальные умения имеют средний уровень развития  **Средний уровень:**  Логические связи устанавливает с трудом. Допускает ошибки в обобщении, частично в анализе и синтезе. |
| **Регулятивные УУД:**  - контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  -умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем. | - Психологическая диагностика познавательной сферы старшеклассников– групповое тестирование (методики, тесты) | **Высокий уровень**  Высокие показатели объема и концентрации внимания. Ошибки исправляет самостоятельно. Контролирует процесс решения задачи другими учениками. Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения.  **Выше среднего уровень**  Часть умений ученика находятся на высоком уровне, остальные умения имеют средний уровень развития |
| **Личностные УУД:**  **Самопознание и самопределение:**  - адекватная самооценка  **-** ученики являются активными инициативными  **Смыслообразование**  -адекватная мотивация учебной деятельности (включая учебные и познавательные мотивы);  -внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;  - широкая мотивационная основа учебной деятельности,  включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;  - понимание чувств других людей и сопереживание им. | Психологическая диагностика эмоциональной сферы старшеклассников: анкеты, психологические тесты,  - Наблюдение, обсуждение различных ситуаций | **Очень высокий уровень**  **Высокий уровень:**  Ученики положительно определяют свои способности, внешний вид, авторитет у сверстников. Ученики являются активными, инициативными, ярко выражен мотив достижения, стремление к самоутверждению, самореализации. Переоценивают свои возможности, результаты деятельности, личностные качества. Некритично относятся к неуспехам  **Средний уровень:**  Адекватная самооценка, ученики положительно определяют свои способности, внешний вид, авторитет у сверстников. Являются активными, инициативными, ярко выражен мотив достижения, стремление к  самоутверждению, самореализации. Объективно подходят к своим возможностям, критичны к себе.  **Низкий уровень**  Заниженная самооценка, ученики являются робкими, стараются держаться в тени, очень волнуются, когда их спрашивают, стеснительны, застенчивы  **Высокий уровень:**  У ученика присутствует адекватная мотивация учебной деятельности (учебные и познавательные мотивы);  имеется внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы)  **Средний уровень:**  У ученика присутствует адекватная мотивация учебной деятельности, но внешние мотивы преобладают над учебно-познавательными; имеется внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами, такими как общение со сверстниками, учителями  **Низкий уровень:**  У ученика присутствует низкий уровень школьной мотивации, школу посещает неохотно, на уроках часто занимается посторонними делами, играми; |
| **Коммуникативные УУД:**  - умение учитывать позицию  собеседника (партнёра);  - умение организовывать и осуществлять сотрудничество со сверстниками;  - умения слушать других людей  - умение формулировать  собственное мнение и позицию;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  - ориентация на позицию партнёра в общении и взаимодействии; | - Психологическая диагностика эмоциональной сферы старшеклассников: проективные методики, анкеты  - Наблюдение, групповая работа, ролевые игры,  упражнения | **Высокий уровень:**  Ученик умеет учитывать позицию собеседника (партнёра); умеет организовывать и осуществлять сотрудничество со сверстниками; умеет слушать других людей; умеет формулировать  собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  **Средний уровень:**  Ученик частично умеет учитывать позицию собеседника (партнёра); частично умеет организовывать и осуществлять сотрудничество со сверстниками; не всегда умеет слушать других людей; умеет формулировать собственное мнение и позицию; не всегда может договориться со сверстниками и прийти к общему решению в совместной деятельности. |

В результате проведения программы «Давай договоримся» у обучающихся должны быть сформированы: понятийный аппарат в объеме определенным содержанием программы, рефлексии, умение работать с экспресс методиками, определяющими психологическое состояние личности, представления о своих личностных характеристиках, способность применять приемы эффективного общения.

**Эффективность работы оценивается по следующим методам исследования.**

1. Уровень самооценки и уровень притязаний (методика Дембо-Рубинштейн; модификация А.М. Прихожан).

2. Уровень школьной мотивации (методика изучения школьной мотивации; автор Г.Е. Щур).

3. Уровень и характер тревожности, связанной со школой (методика диагностики показателя уровня тревожности и страхов «Тест школьной тревожности Филлипса»).

4. Диагностика межличностных и межгрупповых отношений (тест Дж. Морено – социометрия).

5. Особенности агрессивного поведения и их форм (Тест А. Басса и А. Дарки в адаптации А. К. Осницкого).

6. Тест «Умеете ли вы слушать» и/или «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера.

7. Также результаты своей деятельности и «роста» обучающиеся могут отслеживать самостоятельно с помощью дневников самонаблюдения.

**Пограмма курса «Давай договоримся» предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.**

**Работа с одаренными обучающимися**

1. Постоянно стимулировать познавательную активность.
2. Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
3. Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
4. Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
5. Предусматривать внутреннюю дифференциацию.
6. Использовать личностно-ориентированные методы обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания.
7. Привлекать во внеурочной деятельности к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

**Работа со слабоуспевающими обучающимися**

**При работе со слабоуспевающими обучающимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:**

1. Выявлять слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.
2. Применять задания различной степени трудности.
3. Обучать работе в парах переменного состава, в группах.
4. Использовать экспресс-диагностики.
5. Применять индивидуальные задания, карточки-инструкции, карточки-задания на дом.
6. Индивидуальные и групповые консультации.
7. Использовать межпредметные связи.
8. Работать с дополнительной литературой.
9. Разрабатывать мультимедийные презентации, проекты, творческие рефераты.

**Методические пособия для ведущего курса:**

1. Аудио-, видеозаписи.

2. Методики изучения особенностей общения.

3. Набор фотографий, портретов людей.

4. Психологические тесты.

5. Репродукции картин, рисунки обучающихся для определения эмоционального состояния человека.

**Содержание разделов программы и видов деятельности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности, виды УУД** |
| 1 | Знакомство.  Введение в курс «Давай договоримся» | 4 | Формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего курса.  Информирование;  Беседа с элементами обсуждения,  Групповая работа;  Диагностическая работа;  Л,К,Р |
| 2 | Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций | 14 | Расширения знаний у учащихся в сфере психологии личности, психологии общения и конфликтологии;  Осознание старшеклассниками своей уникальности;  Информирование;  Беседа с обсуждением;  Групповая работа;  Когнитивные методы;  Ролевые методы;  Коммуникативные игры;  Психогимнастика;  Тестирование;  *Л, К, Р* |
| 3 | Технологии успеха | 14 | Содействие в расширении самосознания старшеклассников.  Выработка приемов и методов конструктивного общения.  Информирование;  Беседа с обсуждением;  Групповая работа;  Когнитивные методы;  Ролевые методы;  Коммуникативные игры;  Психогимнастика;  Тестирование;  *Л, К, Р* |
| 4 | Заключительное занятие | 2 | Подведение итогов курса, защита проектов;  Информирование;  Индивидуальная работа;  Когнитивные методы;  *Л, К, Р* |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**Календарно-тематическое планирование занятий для 10 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата проведения** | |
| **Планируемая** | **Фактическая** |
| **Тема 1.Знакомство. Введение в курс «Давай договоримся» (4 часа)** | | | |
| 1 | Введение в курс «Давай договоримся». Сближение друг с другом. Диагностика самооценки и уровня притязаний |  |  |
| 2 | Развиваем уверенность в себе |  |  |
| 3 | Становимся ближе друг другу |  |  |
| 4 | Права и обязанности старшеклассника. Диагностика уровня школьной мотивации (методика изучения школьной мотивации; автор Г.Е. Щур). |  |  |
| **Тема 2**. **Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций (14 часов)** | | | |
| 5 | Формула взаимоотношений по Литваку. Диагностика компетентности и готовности к разрешению конфликтов. |  |  |
| 6 | Философия конфликта |  |  |
| 7 | Виды конфликтов, их сигналы, причины, функции. |  |  |
| 8 | Стратегии «совладания» и «избегания» в ситуациях, требующих сделать выбор**.** |  |  |
| 9 | Внутриличностный конфликт. |  |  |
| 10 | Выиграть/выиграть как учесть нужды каждого. |  |  |
| 11 | «Саботажники общения» |  |  |
| 12 | Факторы, помогающие внести теплоту в общение. |  |  |
| 13 | Воспитание трудных родителей. |  |  |
| 14 | Способы эмоциональной самозащиты, самоуправление в конфликтах. |  |  |
| 15 | Готовность к разрешению конфликта.  Картография конфликта |  |  |
| 16 | Психологический практикум. |  |  |
| 17 | Самопроверка навыков конструктивного общения. |  |  |
| 18 | Диагностика межличностных отношений (метод социометрии), особенности агрессивного поведения и их форм (Тест А. Басса и А. Дарки в адаптации А. К. Осницкого). |  |  |
| **Тема 4. Технологии успеха (практикум) (14 часов)** | | | |
| 19 | Что такое успех |  |  |
| 20 | Уверенное и неуверенное поведение |  |  |
| 21 | Развиваем уверенность в себе |  |  |
| 22 | Определяем свои личные ценности. Определяем сильные стороны характера |  |  |
| 23 | Секреты планирования |  |  |
| 24 | Лестница успеха и линейка достижений |  |  |
| 25 | Круг времени |  |  |
| 26 | Волевые усилия |  |  |
| 27 | Точка опоры |  |  |
| 28 | Я хозяин своих действий. Тест «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера |  |  |
| 29 | Цели обучения. |  |  |
| 30 | Успех в общении. |  |  |
| 31 | Игра «Минута славы» |  |  |
| 32 | Тренинговое занятие «Я - успешный человек» |  |  |
| **Тема 5. Заключительное занятие (2 часа)** | | | |
| 33 | Самопрезентация. Защита индивидуального проекта «Я - успешный человек» |  |  |
| 34 | Самопрезентация. Защита индивидуального проекта «Я - успешный человек» |  |  |
| Итого: 34 часа | |  |  |

**Список  используемой литературы:**

1. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974;
2. Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004;
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., Лист-Нью,1997.
4. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003;
5. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс - проблема XX века. - М., 1997;
6. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. М.: Магистр, 1998;
7. Деркач А.А. Проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 1. 1999;
8. Дубровина И.В.. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ И.В.Дубровина. - М.: Российская Академия Образования, 2000.
9. Казанский О.А. Игры в самих себя. М., 1995.
10. Козлов Н. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. М., 1993.
11. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997;
12. Куликов Л. Мозаика радости. СПб.,1997.
13. Панкратов, В.Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. - Изд-во Института Психотерапии, 2000.
14. Психология, 10-й класс: Учеб. пособие / Под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 336 с.