


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Академический лицей г. Томска им.Г.А. Псахье

**ПРИНЯТО:**


Решением кафедры естествознания и  
здоровьесбережения МБОУ Акаде-  
мического лицея г.Томска имени  
Г.А. Псахье  
Зав. кафедрой

 Н.Н. Шенкхет  
Протокол № 5 от 27.05.19г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Научно-методическим Советом

МБОУ Академического лицея  
г.Томска им. Г.А. Псахье  
Академический  
лицей им.  
Г.А. Псахье

 О.В. Починок  
Протокол № 1 от 29.08.19г.  
Приказ № 401-0 от 30.08.19г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.**

**Уровень основного общего образования  
5,8 классы**

**Составитель:  
Осинцева А.В.**

## Пояснительная записка

Чтобы быть **успешным**, ученик должен быть, в первую очередь, **здоров**. В соответствии с требованиями государственных стандартов, у учащегося должно быть сформировано осознанное отношение к собственному здоровью. Он должен иметь устойчивые представления о здоровье и здоровом образе жизни, а также осведомлен о факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье. Ученик должен сформировать личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни.

Но он должен быть развит и здоров не только **физически, но и психологически**. Психическое и физическое здоровье взаимосвязаны и влияют друг на друга. Физическое и психическое здоровье, успешность самореализации ученика как личности во многом зависят от социальной компетентности подростка. Перспективным представляется направление, связанное с оптимизацией процесса сопряжения физического и психического развития школьников. В общих чертах оно должно представлять собой взаимосвязанное (сопряженное) применение (параллельное или последовательное) средств двигательной активности и психорегулирующих воздействий в процессе обучения, воспитания и оздоровления учащихся.

Повышение качества образования, предполагает эффективное использование потенциала идеи психологического сопровождения развития и взросления школьников в учебно-воспитательном процессе. Сама идея сопровождения как воплощение гуманистического и личностно-ориентированного подходов связана с реализацией права ребенка на полноценное развитие

в условиях образовательного процесса. Психологическое сопровождение развития и взросления школьников осуществляется через: просвещение, профилактику, психодиагностику, мониторинг, коррекцию, развитие, а также совершенствуется научной и методической работой. В связи с изменениями, происходящими в системе образования, особую значимость приобретает психологический мониторинг и психодиагностика развития и взросления школьников с пятого по десятый класс.

**Программа «Основы психофизического здоровья» разработана с учетом психолого-педагогических особенностей развития детей 11-15 лет.**

### Цели программы психологического сопровождения:

- Выявление, поддержка и развитие одаренных детей, помощь в **самореализации**, профессиональном **самоопределении**, сохранении психологического и физического здоровья;
- Социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственной, творческой, физически и психологически сформированной личности обучающегося. Формирование его положительной Я-концепции;
- Обучение нормам и правилам социального поведения, коммуникативным навыкам, объективным, соответствующим возрасту знаниям о себе, своих возможностях и способностях;
- Развитие внутреннего потенциала обучающихся, умений занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе, повысить самооценку;
- Обеспечение системного роста развития структуры личности обучающегося согласно вектору модели выпускника (от субъекта, обладающего развитым вербальным общением - к субъекту, обладающему навыками межличностного общения и способного к самоорганизации - до личности с развитыми структурами).

### Задачи:

- Определить критерии **одаренных детей**, выявить учеников, требующих особого маршрута сопровождения;
- Осуществить психологическое сопровождение индивидуального развития личности учащихся, соответствующие их способностям и дарованиям;
- Провести диагностику одаренности учащихся;
- Выявить потенциально одаренных учащихся;
- Создать банк данных одаренных учащихся;

- Содействовать формированию позитивной Я-концепции (**самоотношения, самоуважения, самопринятия**);
- Развивать эмоциональную устойчивость, сформировать навыки **саморегуляции**, преодоление стресса, поведения в экстремальных ситуациях (на конкурсах, олимпиадах, экзаменах);
- Содействовать в повышении квалификации педагогов, работающих с талантливыми детьми;
- Создать оптимальные условия для полноценного **физического и психологического** развития обучающихся;
- Развивать коммуникативные навыки и умения, навыки управления своими чувствами и эмоциональными реакциями и состояниями; мотивировать у обучающегося чувство ответственности за свое поведение;
- Воспитать уважительное и тактичное отношение к личности другого человека;
- Сформировать социально значимые качества личности: доброта, ответственность, гуманизм, терпимость, уверенность, целеустремленность, развитие лидерских качеств личности;
- Обучить приемам бесконфликтного поведения, методам неагрессивного ответа на давление и агрессию со стороны окружающих людей; сформировать модель поведения, приводящей к компромиссному решению;
- Развивать у обучающихся способности анализировать свои возможности и преодолевать трудности, противостоять непредвиденным жизненным ситуациям, помощь в определении и построении возможных жизненных перспектив;
- Воспитать интерес к самому себе, сформировать культуру **самопознания, саморазвития и самовоспитания**;
- Развивать желание работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны;
- Исследовать уровень мотивации обучающихся на различные виды и формы социальной, творческой и учебной деятельности.

Согласно **новому стандарту, выделяются** в качестве основных образовательных результатов **следующие компетенции**: предметные, метапредметные и личностные. Необходимость измерения метапредметных компетенций и личностных качеств потребует создания системы диагностики результатов образовательного процесса, а технологии формирования и измерения указанных компетенций становятся основным предметом деятельности школьного психолога.

Актуальной задачей образования становится обеспечение развития универсальных учебных действий (УДД) как собственно психологической составляющей ядра образования.

Универсальные учебные действия (УУД) - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий учащегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

В составе основных видов универсальных учебных действий данной программы (УУД) можно выделить четыре блока:

- 1) **личностный**;
- 2) **регулятивный** (включающий также действия **саморегуляции**);
- 3) **познавательный**;
- 4) **коммуникативный**.

**Личностные** универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида действий:

- личностное, профессиональное, жизненное **самоопределение**;
- действие **смыслообразования**, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения, и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом

о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него.

- *действие нравственно-этического оценивания* усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор.

**Регулятивные** действия обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся:

- *целеполагание* как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- *планирование* - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- *прогнозирование* - предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
- *контроль* в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- *коррекция* - внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
- *оценка* - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.
- *волевая саморегуляция* как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

**Познавательные универсальные** действия включают *общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем.*

**1. Общеучебные** универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- знаково-символические - *моделирование* - преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическую или знаково-символическую) и *преобразование модели* с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- умение структурировать знания;
- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

**2. Универсальные логические** действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных)
- синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятия, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей,
- построение логической цепи рассуждений,
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

### **3. Постановка и решение проблемы:**

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

**Коммуникативные** действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Видами **коммуникативных действий** являются:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера - контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

**Программа реализуется в 5 классе за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в объеме 17 часов (0,5 час в неделю)**

### **Содержание программы**

#### **1. Введение. Правила работы в группе. 1 час**

Знакомимся и становимся группой. Я и окружающие меня люди.

**2. Понятие «уверенность», «неуверенность», «агрессивность». 2 часа** Выработка правил уверенного поведения. Техники уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав. Диагностика.

**3. Навыки самопознания и самоконтроля. 3 часов** Развитие личности и социальной компетентности. Навыки самопознания и самоконтроля. Самопознание. Навыки общения и самоконтроля. Грани моего я. Навыки принятия решений. «Ответственное поведение». Тренинг принятия решений. Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя? Кто Я? Какой Я? Моя жизненная лестница. Дневниковые записи и их значение в самопознании.

**4. Навыки общения и взаимодействия. Учусь понимать людей. 3 часа** В мире профессий. Я в мире профессий. Я в мире людей. Люди, которые рядом. Я познаю себя, я познаю других, я сам(а) изменяюсь.

#### **5. Навыки принятия решений. 3 часов**

Мои жизненные интересы и пути их реализации. Роль волевых качеств характера человека в его жизни. Как научиться жить в оптимальном режиме? Можно ли научиться управлять собой. Самовоспитание и достижение жизненных целей.

#### **6. Здоровый образ жизни. 2 часа**

Техники и приемы снятия психоэмоционального напряжения. Отрицательное и положительное самовнушение. Направленность человеческой личности. Сущность самовоспитания и его результаты. Сила характера. От чего она зависит?

#### **7. Духовное самовоспитание. 2 часа**

Сущность самовоспитания и его результаты. Самовоспитание и достижение жизненных целей. Самооценка и ее роль в воспитании. Поведение и культура. Я и ситуация выбора. Творчество в моей жизни. Слагаемые творчества. Об упорстве...

#### **8. Итоговое. 1 час**

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Введение. Правила работы в группе	1
2	Понятие «уверенность», «неуверенность», «агрессивность»	2
3	Навыки самопознания и самоконтроля	3
4	Навыки общения и взаимодействия. Учуь понимать людей	3
5	Навыки принятия решений	3
6	Здоровый образ жизни	2
7	Духовное самовоспитание	2
	Итоговое занятие	1
	<b>Итого:</b>	<b>17</b>

## Приложение

### Основные приемы при планировании и проведении занятий:

- Четкая формулировка цели, задач и этапов занятий;
- Четкая формулировка ограничений;
- Обеспечение максимальной свободы учащимся:
- Предоставление слова каждому (поощрение застенчивых, «придерживание» наиболее активных и авторитетных);
- Полная свобода мнений, поощрение креативных идей, аналогий (литературных, музыкальных, биологических и т.д.);
- Тщательное формирование состава участников;
- Определение численности;
- По специализации, предназначенное для полного покрытия необходимой области/ситуации, а в некоторых случаях, выходящего за ее пределы, а также возможности взаимной замены);
- По квалификации (высокий и примерно равных уровень);
- Иногда введение «рыжего»;
- Психологическое равновесие (отсутствие злокачественных конфликтов, явных лидеров);
- Иерархическое ведение обсуждений: сначала - максимально «вширь», затем оценка перспективности вариантов и отбор наилучших, топом снова «вширь».
- Тщательный психологический анализ, рефлексия.

### Формы проведения занятий:

1. Тренинги (коммуникативный, телесно-ориентированный, профилактический);
2. Индивидуальные, парные, групповые упражнения;
3. Групповые дискуссии;
4. Игры;
5. Индивидуальные собеседования;
6. Круглые столы.

### Основные принципы:

- *принцип индивидуально-личностного подхода* предполагает отношение к ребенку как к личности, индивидуальности;
- *принцип личностно-социально-деятельностного подхода* ориентирует на изучение процесса социализации и воспитания обучающихся в единстве основных социальных факторов: социальной среды, воспитания, деятельности личности, ее активности;
- *принцип вариативности* предполагает создание вариативных условий для получения помощи детьми, имеющими различные психологические проблемы или трудности в физическом развитии;
- *принцип сотрудничества*;
- *соблюдение интересов ребенка*;

- *эгоцентрированный принцип* направлен на развитие чувства «самости» и ответственности перед внутренним «Я», на развитие здоровой «Я - концепции», гармонии внутреннего мира ребенка, чувство собственного достоинства;
- *принцип системности*;
- *принцип непрерывности* гарантирует ребенку и его родителям непрерывность помощи до полного решения проблемы;
- *принцип объективности*;
- *принцип детерминизма(причинной обусловленности)* указывает на взаимодействие и влияние различных социальных, педагогических и психологических факторов на социализацию обучающихся;
- *принцип признания безусловного уважения прав* предполагает отказ от прямых негативных оценок и личностных характеристик обучающихся.

### **Ожидаемые результаты:**

Ученик научится:

- проявлять свои потенциальные способности, как актуальные (проявившиеся в деятельности);
- показывать высокие результаты в деятельности и высокий уровень реализации своих способностей;
- применять на практике умения и навыки культуры общения и организационные навыки;
- поддерживать эмоциональное устойчивое поведение в кризисных жизненных ситуациях;
- понимать нормы поведения;
- строить свою жизнь по законам гармонии и красоты, творить прекрасное в досуговой деятельности, поведении, общении с окружающими;
- самостоятельно добывать новые знания после школы, осознавать потребность в углублённом изучении выбранной профессии;
- адекватно оценивать свои возможности, быть готовым к самоутверждению и самореализации во взрослой жизни, быть достойным гражданином города, области, страны;
- понимать важность физического и психологического совершенствования и здорового образа жизни;
- сочетать личные и общественные интересы, дорожить своей честью, честью своей семьи, школы;
- понимать зависимость людей друг от друга;
- устанавливать дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- уважать родителей, заботливо относиться к старшим и доброжелательно к сверстникам и младшим;
- ценить традиции своей семьи и школы, бережно относиться к ним;
- понимать и осознавать нравственные нормы взаимоотношений в семье;
- понимать взаимосвязи физического, нравственного (душевного) и социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива) здоровья человека, влияние нравственности человека на его жизнь, здоровье, благополучие;

Ученик получит возможность научиться:

- понимать ценностное отношение к различным способностям личности, как одаренной;
- осознавать значения семьи для жизни человека, его личностного и социального развития, продолжения рода;
- самостоятельно принимать решения и проявлять активную жизненную позицию.

**Главный ожидаемый результат** программы - развитие личностного самосознания и ответственности за свое психологическое и физическое здоровье. В ходе выполнения предложенных заданий дети раздвинут горизонты познания, оценят свои склонности, интересы и достоинства. Попытаются самостоятельно и осознанно строить и корректировать свои профессиональные и жизненные перспективы, формируя, таким образом, ключевые (надпредметные) компетенции,

способствующие в целом раскрытию и развитию детской одаренности.

### **Требования к условиям реализации программы:**

#### Организационные условия.

Программа коррекционной работы предусматривает специальное сопровождение обучающихся.

#### Психолого-педагогическое обеспечение включает:

- Психолого-педагогические условия (коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; учет индивидуальных особенностей ребенка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий).
- Здоровьесберегающие условия (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся);

#### Программно-методическое обеспечение.

В процессе реализации программы используются рабочие коррекционно-развивающие программы социально-педагогической направленности, диагностический и коррекционно-развивающий инструментарий.

#### Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение заключается в создании надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить коррекционно-развивающую среду, а также надлежащие материально-технические условия.

#### Информационное обеспечение.

Необходимым условием реализации программы является создание информационной образовательной среды. Создана система широкого доступа учащихся, их родителей и педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям видам деятельности, наглядных пособий, мультимедийных аудио- и видеоматериалов. Результатом реализации вышеперечисленных требований является создание комфортной развивающей образовательной среды:

- обеспечивающей воспитание, обучение, социальную адаптацию и интеграцию обучающихся;
- способствующей достижению целей основного общего образования, обеспечивающей качество, доступность и открытость для обучающихся и их родителей;
- способствующей достижению результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающимися.

**Содержание данной программы** направлено на организацию самопознания подростка, на него самого, на его потребность совершенствовать себя, стать хозяином своих эмоций, поступков, характера, а значит и судьбы. Иными словами, данная программа направлена на то, чтобы научить ребенка осознанно оценивать состояние собственного тела, понимать свое Я и находить свое место в форме "Я в группе".

Предлагаемая программа **включает в себя** тренинги, психодиагностики и тесты с целью определения перечня возможных проблем по шкалам "Адекватность" и "Потенциал", а также список рекомендуемой литературы и приложение. В приложении представлены таблицы мониторингов, психодиагностик и рекомендации.

Предлагаемая модель мониторинга и психодиагностики поможет разнообразить формы подачи материала и продуцировать новые варианты. Теоретическое сопровождение диагностического материала поможет чувствовать себя уверенно. Для этой же цели приводятся психологические особенности разных возрастных групп школьников, теоретическое сопровождение психодиагностик и мониторингов.

В целом **построение занятия** - традиционное: каждая тема состоит из теоретических (1), практических (1) и занятий самовыражения (1). Таким образом, каждая тема состоит из 3 занятий. В некоторых случаях основная часть дополнительно делится на две относительно самостоятельные части. При этом после выполнения упражнений по теме занятия учитель проводит



краткую беседу, в которой объясняет значение выполненного. Во второй половине основной части это закрепляется в ролевых играх.

В заключительной части должны решаться задачи снижения физической и оптимизации психической активности учащихся для подготовки к последующему занятию; дается домашнее задание. При этом следует обращать внимание детей не только на необходимость выполнения упражнений, но и на то, чтобы они следили за своими ощущениями, своим состоянием и пытались анализировать связь между ним и упражнениями.

Последнее занятие каждой темы можно завершать творческим заданием, оценивать которое предлагается не только педагогу, но и самим учащимся. Форма оценивания может быть самой разнообразной, но отметки учащимся за работу не ставятся.

В конце каждого занятия учащиеся получают творческие задания по выбору. На каждом последующем уроке происходит анализ творческих заданий учащихся.

Ребята учатся рассуждать, искать пути активного преодоления препятствий в процессе собственного развития.

В конце изучения каждой темы происходит обмен мнениями с учащимися о том, что было интересно или что можно изменить в занятиях для большей их эффективности.

С результатами работы учащимися можно знакомить педагогов, работающих в классе, администрацию учебного заведения и, в первую очередь, родителей учеников.

Родители должны знать, что волнует ребенка, с какими проблемами он сталкивается, в каких ситуациях он нуждается в родительской помощи и поддержке.

Этот курс благотворно влияет на формирование ученического коллектива.

Учащиеся видят своих одноклассников интересными, думающими и рассуждающими людьми, способными на достижение жизненных целей.

Они учатся рассматривать людей не столько с позиции одного сиюминутного поступка, а больше с прогноза развития каждого из них, с точки зрения проекции на будущее.

В данной программе заложен **модульный курс мероприятий**, позволяющий сформировать у учащихся:

- Способность составлять рациональный режим дня и отдыха;
- Умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам и зачетам;
- Навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления);
- Навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
- Владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
- Навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- Представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- Навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
- Навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

### **Этапы реализации программы:**

#### **I этап. Теоретический уровень.**

Отбор диагностик в соответствии с программой.

#### **Задачи:**

- подобрать психодиагностические методики изучения личностных особенностей учащихся;
- определить профессиональные склонности и возможности школьников;
- ввести образовательный процесс карту индивидуального развития школьника;
- провести семинары и подобрать для педагогов психологическую литературу по теоретическому обоснованию особенностей воспитательной работы.

#### **II этап. Ориентационно-деятельностный сбор информации:**

Диагностика одаренности учащихся.

Программа реализуется в 8 классе за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в объеме 17 часов (0,5 час в неделю)

## 8 КЛАСС (17 ЧАСОВ)

### 1. Введение в предмет (1 ч.)

Определение целей и задач курса. Формирование мотивации обучающихся на самопознание, осмысленное отношение к своему будущему.

### 2. Мое собственное «Я» (2ч.)

#### 2.1 Кто я? (0,5ч.)

Определение темперамента. Определение влияния темперамента на личностный и профессиональный путь личности.

#### 2.2 Моя индивидуальность (0,5 ч.)

Выявление особенностей характера. Анализ влияния характера человека на его жизнь. Определение сильных и слабых сторон характера.

#### 2.3 Мое собственное я (0,5 ч.)

Расширение знаний о личностных способностях и наклонностях. Развитие положительных качеств личности.

#### 2.4 Умение принять себя (0,5ч.)

Определение самооценки. Формирование адекватного самовосприятия. Развитие уверенности в себе.

### 3. Общение (3 ч.)

#### 3.1 Я познаю тебя, я познаю других, я сам познаю себя (0,5 ч.)

Актуализация знаний о важности общения в жизни человека. Выделение основных видов общения. Разбор типичных коммуникационных ошибок.

#### 3.2 Барьеры общения и пути их преодоления (0,5 ч.)

Изучение барьеров общения и их влияния на коммуникацию. Разбор основных способов преодоления барьеров в общении. Развитие практических навыков продуктивной коммуникации.

#### 3.3 Общение и конфликт (0,5ч.)

Выявление особенностей конфликта в общении, его значения и влияние на коммуникацию. Анализ путей решения конфликтов.

#### 3.4 Ораторское мастерство (0,5 ч.)

Развитие навыков публичных выступлений, умения держаться на публике. Отработка основных способов продуктивного взаимодействия с аудиторией во время публичных выступлений.

#### 3.5 Я в своих глазах и в глазах других людей (1 ч.)

Формирование навыков самопрезентации. Создание собственного имиджа успешного человека XXI века.

### 4. Психологическое и физическое здоровье (3 ч.)

#### 4.1 Сферы здоровья (1 ч.)

Актуализация знаний о важности психологического и физического здоровья человека. Поиск связей между психологическим и физическим здоровьем. Анализ влияния здоровья человека на его личностное и профессиональное развитие.

#### 4.2 10 заповедей здоровья (1 ч.)

Формирование здорового образа жизни. Анализ влияния физического здоровья на достижение успеха в жизни.

#### 4.3 Внутренняя гармония (1 ч.)

Изучение влияния стресса на жизнь человека. Пути и способы преодоления стрессовых состояний.

## 5. Самосовершенствование (8 ч.)

### 5.1 Лидерство и командообразование (2 ч.)

Развитие лидерских качеств. Формирование умения работать в команде.

### 5.2 Этикет (2 ч.)

Формирование делового этикета. Разбор и проигрывание ситуаций, связанных с использованием правил делового этикета.

### 5.3 Тайм-менеджмент (2 ч.)

Развитие способности к планированию собственного времени. Практическое применение полученных знаний в виде проигрывания различных ситуаций.

### 5.4 Сфера профессий (2 ч.)

Изучение различных профессиональных сфер. Ориентация обучающихся на актуальные профессиональные сферы, которые появятся в будущем.

Изучение методики «Творческого решения изобретательских задач». Знакомство с основными способами развития мышления.

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Тема	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Введение в предмет</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Мое собственное Я</b>	<b>2</b>
2.1	Кто Я?	0,5
2.2	Моя индивидуальность	0,5
2.3	Мое собственное Я	0,5
2.4	Умение принять себя	0,5
<b>3.</b>	<b>Общение</b>	<b>3</b>
3.1	Я познаю тебя, я познаю других, я сам познаю себя	0,5
3.2	Барьеры общения и пути их преодоления	0,5
3.3	Общение и конфликт	0,5
3.4	Ораторское мастерство	0,5
3.5	Я в своих глазах и в глазах других людей	1
<b>4.</b>	<b>Психологическое и физическое здоровье</b>	<b>3</b>
4.1	Сфера здоровья	1
4.2	10 заповедей здоровья	1
4.3	Внутренняя гармония	1
<b>5.</b>	<b>Самосовершенствование</b>	<b>8</b>
5.1	Лидерство и командообразование	2
5.2	Этикет	2
5.3	Тайм-менеджмент	2
5.4	Сфера профессий	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>17 часов</b>

### Основные приемы при планировании и проведении занятий:

- Четкая формулировка цели, задач и этапов занятий;
- Четкая формулировка ограничений;
- Обеспечение максимальной свободы учащимся;
- Предоставление слова каждому (поощрение застенчивых, «придерживание» наиболее активных и авторитетных);
- Полная свобода мнений, поощрение креативных идей, аналогий (литературных, музыкальных, биологических и т.д.);
- Тщательное формирование состава участников;
- Определение численности;
- По специализации, предназначенное для полного покрытия необходимой области/ситуации, а в некоторых случаях, выходящего за ее пределы, а также возможности взаимной замены);
- По квалификации (высокий и примерно равных уровень);
- Иногда введение «рыжего»;
- Психологическое равновесие (отсутствие злокачественных конфликтов, явных лидеров);
- Иерархическое ведение обсуждений: сначала - максимально «вширь», затем оценка перспективности вариантов и отбор наилучших, топом снова «вширь».
- Тщательный психологический анализ, рефлексия.

### Формы проведения занятий:

7. Тренинги (коммуникативный, телесно-ориентированный, профилактический);
8. Индивидуальные, парные, групповые упражнения;
9. Групповые дискуссии;
10. Игры;
11. Индивидуальные собеседования;
12. Круглые столы.

### Основные принципы:

- *принцип индивидуально-личностного подхода* предполагает отношение к ребенку как к личности, индивидуальности;
- *принцип личностно-социально-деятельностного подхода* ориентирует на изучение процесса социализации и воспитания обучающихся в единстве основных социальных факторов: социальной среды, воспитания, деятельности личности, ее активности;
- *принцип вариативности* предполагает создание вариативных условий для получения помощи детьми, имеющими различные психологические проблемы или трудности в физическом развитии;
- *принцип сотрудничества*;
- *соблюдение интересов ребенка*;
- *эгоцентрированный принцип* направлен на развитие чувства «самости» и ответственности перед внутренним «Я», на развитие здоровой «Я - концепции», гармонии внутреннего мира ребенка, чувство собственного достоинства;
- *принцип системности*;
- *принцип непрерывности* гарантирует ребенку и его родителям непрерывность помощи до полного решения проблемы;
- *принцип объективности*;
- *принцип детерминизма(причинной обусловленности)* указывает на взаимодействие и влияние различных социальных, педагогических и психологических факторов на социализацию обучающихся;

- *принцип признания безусловного уважения прав* предполагает отказ от прямых негативных оценок и личностных характеристик обучающихся.

### **Ожидаемые результаты:**

Ученик научится:

- проявлять свои потенциальные способности, как актуальные (проявившиеся в деятельности);
- показывать высокие результаты в деятельности и высокий уровень реализации своих способностей;
- применять на практике умения и навыки культуры общения и организационные навыки;
- поддерживать эмоциональное устойчивое поведение в кризисных жизненных ситуациях;
- понимать нормы поведения;
- строить свою жизнь по законам гармонии и красоты, творить прекрасное в досуговой деятельности, поведении, общении с окружающими;
- самостоятельно добывать новые знания после школы, осознавать потребность в углублённом изучении выбранной профессии;
- адекватно оценивать свои возможности, быть готовым к самоутверждению и самореализации во взрослой жизни, быть достойным гражданином города, области, страны;
- понимать важность физического и психологического совершенствования и здорового образа жизни;
- сочетать личные и общественные интересы, дорожить своей честью, честью своей семьи, школы;
- понимать зависимость людей друг от друга;
- устанавливать дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- уважать родителей, заботливо относиться к старшим и доброжелательно к сверстникам и младшим;
- ценить традиции своей семьи и школы, бережно относиться к ним;
- понимать и осознавать нравственные нормы взаимоотношений в семье;
- понимать взаимосвязи физического, нравственного (душевного) и социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива) здоровья человека, влияние нравственности человека на его жизнь, здоровье, благополучие;

*Ученик получит возможность научиться:*

- понимать ценностное отношение к различным способностям личности, как одаренной;
- осознавать значения семьи для жизни человека, его личностного и социального развития, продолжении рода;
- самостоятельно принимать решения и проявлять активную жизненную позицию.

**Главный ожидаемый результат** программы - развитие личностного самосознания и ответственности за свое психологическое и физическое здоровье. В ходе выполнения предложенных заданий дети раздвинут горизонты познания, оценят свои склонности, интересы и достоинства. Попытаются самостоятельно и осознанно строить и корректировать свои профессиональные и жизненные перспективы, формируя, таким образом, ключевые (надпредметные) компетенции, способствующие в целом раскрытию и развитию детской одаренности.

### **Требования к условиям реализации программы:**

Организационные условия.

Программа коррекционной работы предусматривает специальное сопровождение обучающихся.

Психолого-педагогическое обеспечение включает:

- Психолого-педагогические условия (коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; учет индивидуальных особенностей ребенка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий).
- Здоровьесберегающие условия (оздоровительный и охранительный режим, укрепление

физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся);

Программно-методическое обеспечение.

В процессе реализации программы используются рабочие коррекционно-развивающие программы социально-педагогической направленности, диагностический и коррекционно-развивающий инструментарий.

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение заключается в создании надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить коррекционно-развивающую среду, а также надлежащие материально-технические условия.

Информационное обеспечение.

Необходимым условием реализации программы является создание информационной образовательной среды. Создана система широкого доступа учащихся, их родителей и педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям видам деятельности, наглядных пособий, мультимедийных аудио- и видеоматериалов. Результатом реализации вышеперечисленных требований является создание комфортной развивающей образовательной среды:

- обеспечивающей воспитание, обучение, социальную адаптацию и интеграцию обучающихся;
- способствующей достижению целей основного общего образования, обеспечивающей качество, доступность и открытость для обучающихся и их родителей;
- способствующей достижению результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающимися.

**Содержание данной программы** направлено на организацию самопознания подростка, на него самого, на его потребность совершенствовать себя, стать хозяином своих эмоций, поступков, характера, а значит и судьбы. Иными словами, данная программа направлена на то, чтобы научить ребенка осознанно оценивать состояние собственного тела, понимать свое Я и находить свое место в форме "Я в группе".

Предлагаемая программа **включает в себя** тренинги, психодиагностики и тесты с целью определения перечня возможных проблем по шкалам "Адекватность" и "Потенциал", а также список рекомендуемой литературы и приложение. В приложении представлены таблицы мониторингов, психодиагностик и рекомендации.

Предлагаемая модель мониторинга и психодиагностики поможет разнообразить формы подачи материала и продуцировать новые варианты. Теоретическое сопровождение диагностического материала поможет чувствовать себя уверенно. Для этой же цели приводятся психологические особенности разных возрастных групп школьников, теоретическое сопровождение психодиагностик и мониторингов.

В целом **построение занятия** - традиционное: каждая тема состоит из теоретических (1), практических (2) и занятий самовыражения (2-3). Таким образом, каждая тема состоит из 56 занятий.

В некоторых случаях основная часть дополнительно делится на две относительно самостоятельные части. При этом после выполнения упражнений по теме занятия учитель проводит краткую беседу, в которой объясняет значение выполненного. Во второй половине основной части это закрепляется в ролевых играх.

В заключительной части должны решаться задачи снижения физической и оптимизации психической активности учащихся для подготовки к последующему занятию; дается домашнее задание. При этом следует обращать внимание детей не только на необходимость выполнения упражнений, но и на то, чтобы они следили за своими ощущениями, своим состоянием и пытались анализировать связь между ним и упражнениями.

Последнее занятие каждой темы можно завершать творческим заданием, оценивать которое предлагается не только педагогу, но и самим учащимся. Форма оценивания может быть самой разнообразной, но отметки учащимся за работу не ставятся.

В конце каждого занятия учащиеся получают творческие задания по выбору. На каждом

последующем уроке происходит анализ творческих заданий учащихся.

Ребята учатся рассуждать, искать пути активного преодоления препятствий в процессе собственного развития.

В конце изучения каждой темы происходит обмен мнениями с учащимися о том, что было интересно или что можно изменить в занятиях для большей их эффективности.

С результатами работы учащимися можно знакомить педагогов, работающих в классе, администрацию учебного заведения и в первую очередь, родителей учеников.

Родители должны знать, что волнует ребенка, с какими проблемами он сталкивается, в каких ситуациях он нуждается в родительской помощи и поддержке.

Этот курс благотворно влияет на формирование ученического коллектива.

Учащиеся видят своих одноклассников интересными, думающими и рассуждающими людьми, способными на достижение жизненных целей.

Они учатся рассматривать людей не столько с позиции одного сиюминутного поступка, а больше с прогноза развития каждого из них, с точки зрения проекции на будущее.

В данной программе заложен **модульный курс мероприятий**, позволяющий сформировать у учащихся:

- Способность составлять рациональный режим дня и отдыха;
- Умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам и зачетам;
- Навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления);
- Навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
- Владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
- Навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- Представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- Навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
- Навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

#### **Этапы реализации программы:**

##### **III этап. Теоретический уровень.**

Отбор диагностик в соответствии с программой.

##### **Задачи:**

- подобрать психодиагностические методики изучения личностных особенностей учащихся;
- определить профессиональные склонности и возможности школьников;
- ввести образовательный процесс карту индивидуального развития школьника;
- провести семинары и подобрать для педагогов психологическую литературу по теоретическому обоснованию особенностей воспитательной работы.

##### **IV этап. Ориентационно-деятельностный сбор информации:**

Диагностика одаренности учащихся.

#### **Список литературы:**

1. Адлер А. Понять природу человека, СПб.: Академический проект. 1997.
2. Айви А., Айви М. Психологическое консультирование и психотерапия: методы, теории и техники. М.. 1999.
3. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003.
4. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. М.: ЭСМО -Пресс, 2002.
5. Бассет Л. Только без паники! СПб.: Питер-Пресс, 1997.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. «Университетская книга» -АСТ.М., 1998
7. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.

8. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
9. Василюк Ф.Е. Проблема критической ситуации. Мн.: Харвест, 1999.
10. Вачков И.В. Основы группового тренинга. М.: «Ось-89», 1999.
11. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб.: Речь, 2003.
12. Зинкевич -Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. СПб.: Речь. 2004.
13. Клайн В. Как готовить ребенка к жизни. М. -Л.: прогресс, 1991.
14. Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1998.
15. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. СПб.: Питер. 2000.
16. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Союз, 2002
17. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: академический проспект, 1999.
18. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб.: Питер, 2002.
19. Лебедева Л.Д. практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003.
20. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М.:Изд-во МГУ, 1971.
21. Лидерс А.Г. психологический тренинг с подростками. М.: академия, 2003.
22. Меновщиков В.Ю. введение в психологическое консультирование. М.: смысл, 2000.
23. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.
24. Раис Ф. психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000.
25. Райгородский Д.Я. практическая психодиагностика. Методы и тесты. Самара: Бахрах, 1998.
26. Райх В. Характероанализ. М.: Республика, 1999.
27. Ротенберг В. Образ Я и поведение. 2000.
28. Руденстам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2001.
29. Руффлер М. Игры внутри нас. М., 1998.
30. Семаго М.М. Право на судьбу. Консультирование семьи «проблемного» ребенка. 2003.
31. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по А. Адлеру. СПб.: Речь, 2000.
32. Фромм Э. Иметь или быть? М.: Прогресс. 1990.
33. Юнг К.Г. Психологические типы. М.: ЧеРо, 2000.

#### **Литература для подростков**

1. Огнева Н.Р., Спичева Д.И. Практикум для старшеклассников «Как выбрать профессию? » - Томск. 2005.
2. Процинская Е.Н. Выбирайте профессию: Учебное пособие для старшеклассников и средней школы. -М.просвещение. 1991.

#### **Литература для педагогов**

1. Абросимов В.Н. Нарушения регуляции дыхания, -М.:1990, -С.186-241.
2. Бреслав И.С., Паттерны дыхания. -Л.: Наука, 1984. -294с.
3. Детская спортивная медицина /Под редакцией С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. -руководство для врачей. -М.:Медицина.-1991.-560с.
4. Ениг В.М. Вегетативная нервная система //Физиология человека: Пер.с англ.; /под ред.Р.Шмидта, Г.Тевса. -М.: Мир, 1996. -Т.2-С.343-383.
5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура /Руководство. - М.:Медицина, 1993. -432с.
6. Закон Санкт-Петербурга «Об охране здоровья граждан в Санкт -Петербурге» от 19.10.2001 года №691-84с.
7. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеванием легких.- Л.: Медицина, 1987.-144с.
8. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровье»/ Под ред. А.А.Сметанкина. -НОУ «Институт биологической обратной связи», 2002.-82с.
9. Приказ Министерства образования №4433 17.12.2002 о научной программе «Федерально - региональная политика в науке и образовании».



10. Приказ Министерства образования РФ от 11.02.2002 №393 «О концепции модернизации российского образования на период до 2010 года».
11. Приказ Министерства образования РФ от 15.03.2002 №867 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
12. Хамиель Д. Управление стрессом и оптимизация работы в школе /Биологическая обратная связь. -1999. -№3.- С.22-23.
13. Яковлев Н.М. Биологическая обратная связь при лечении стресса. Психосоматической патологии //Висцеральное обучение в клинике. Вып.2.4.1. -СПб., 1993.- С.3-48.
14. Егоров Б.Е. прогностические рисуночные методики в изучении бессознательного и особенности психотерапии пограничных психических расстройств. Методические рекомендации. - М..1995;
15. Бери Уайнхолд, Джерей Уайнхолд «Освобождение от созависимости». -М. «Класс»,1997.

#### **Практика по УМК**

1. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых делю Методический материал для работы с детьми.,
2. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации уч-ся.
3. Журило Н.В. Воспитание самооценкой личности.2010
4. Барбитова А.Д. Дорогу осилит идущий. 2010
5. Ярославцева Л.Р. Твой путь к успеху. 2008
6. Чекина Т.И. Шесть шагов к уверенному поведению.
7. Лебедева О.А. Учимся управлять собой. 2008