


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Пермского края  
Администрация Кунгурского муниципального округа  
МАОУ "СОШ № 10"

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения классных  
руководителей  
Руководитель ШМО:  
 С.А.Тронова  
Протокол №1  
от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от "30" августа 2023 г.



"30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса  
«Познай себя»

для 7 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Елтышева Ксения Алексеевна,  
учитель-логопед

Кунгур 2023

## **Пояснительная записка**

Кружковая работа по курсу «Познай себя» в 7 классе продолжает реализацию социального направления внеурочной деятельности в школе.

Одна из особенностей подросткового возраста – обострение интереса к самому себе, стремление самому себе ответить на вопрос «Какой я?», то есть, развитие самопознания и самооценки. По мнению психологов, именно в этот период наблюдается кризис рефлексии и сопутствующий ему поиск ответов на вопрос о самом себе, жизненном смысле, перспективах собственного развития. «Кто я такой?», «И для чего я живу?», «Как я живу?», «Что я привношу в окружающую для меня мир?» - вопросы, которые волнуют воспитанников.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе закона РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2013 г;

-Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897;

- на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897»

Локальных актов организации, осуществляющей образовательную деятельность: Устава МОУ «Александровская сош имени С.В..Васильева»; учебного плана на 2016-2017 год;

Программа составлена на основании учебного пособия автора В.А.Микляевой «Я-подросток», из серии «Мастерская психологии и психотерапии», в пособие включена программа уроков по психологии. Издательство №Речь» С-П, 2006 год, а также с использованием элементов программы «Самосовершенствование личности» Г.К.Селевко, А.Микляевой «Мир эмоций» и О.В. Хухалевой «Тропинка к своему Я».

Программа рассчитана на 35 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 45 минут.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные:**

– иметь представление о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;

-знать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;

-знать правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

- уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели

- уметь налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- уметь правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- уметь выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- уметь подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
- применять знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

### **Предметные:**

- осознавать собственную полезность и ценность;
- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- получать удовольствие от процесса познания
- преодолевать возникающие в школе трудности
- психологически справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- взаимодействовать с учителем и сверстниками;
- адекватно анализировать собственные проблемы;
- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

### Познавательные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза.
- Владеть смысловым чтением – самостоятельно вычитывать фактуальную, подтекстовую, концептуальную информацию
- Устанавливать аналогии (создавать модели объектов) для понимания закономерностей, использовать их в решении задач

- Представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, таблица, план, схема, тезисы)

### **Регулятивные:**

- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;

- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области.

### **Коммуникативные:**

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- формулировать собственное мнение и позицию; Корректировать свое мнение под воздействием контраргументов, достойно признавать его ошибочность

- находить свое место в школьной жизни, задавать вопросы, создавать устные и письменные тексты для решения разных задач общения – с помощью и самостоятельно.

## Содержание тем учебного курса.

**Вводное занятие.** Цели и задачи занятий. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Создание положительной мотивации к изучаемому курсу

### **Раздел :Что такое эмоции**

Познакомить с понятием «эмоции»

Открытие правил общения и обсуждения

Формирование навыка распознавания эмоций

Знакомство с пиктографическим изображением эмоций

Открытие своих способностей и их реализация

Умение читать нарисованное

Создание условий для обращения к собственному эмоциональному миру.

Показать неповторимость личности, пути формирования личности

Практическая работа №1 «Способы распознавания эмоций»

Практическая работа №2 «Словарь чувств»

### **Раздел. Как управлять эмоциями:**

Прояснение понятия «амбивалентность эмоций»,

Переживание социально неодобряемых эмоций

Определение свободного выбора,

Установление причин конфликтов: негативный вариант развития, позитивный вариант развития

Проявление собственных эмоций в конфликте

Самоисследование эмоциональной жизни

Вербальное и невербальное выражение эмоций

Диагностика тревожности подростка

Проективная проработка т разрядка страхов

Самооценочный страх и негативные эмоции

Разрядка агрессивных тенденций

Обида и межличностные отношения

Тренинг эмпатических навыков

Практическая работа №3 «Подводные и надводные чувства»

Практическая работа №4 «Самоанализ личностной сферы»

Практическая работа №5 «Уровень моей эмпатии»

### **Раздел Как выражать эмоцию**

Механизм безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Формулирование Я – Высказывание.

Понятие комплименты и способы выражения и принятия

Рефлексия собственных достижений

Практическая работа №6 «Способы безопасного выражения чувств»

**Формы организации и виды деятельности:** Психотренинг, Практикумы, Сюжетно-ролевые упражнения, Проведение самодиагностики, Решение психологических задач-ситуации, Тематическое рисование, прочтение и обсуждение текстов; письменные работы учащихся исследовательского характера, Ролевая игра, Дискуссия, Занятие-практикум, Психодиагностические процедуры, Анализ конкретных ситуаций.

Тестирование и анкетирование  
Беседа – лекция, Ролевая игра, Проективное упражнение,  
Эмоциональный дневник.

### Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Введение	1	1	
1	Что такое эмоции	5	3	2
2	Как управлять эмоциями	25	22	3
3	Как выразить эмоции	4	3	1
		35	29	6

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Форма организации деятельности
	<i>план</i>			
1.	6.09	Вводное занятие.	1	Беседа
2	13.09	Что значит – «я подросток».	1	Упражнение игра «Интервью»
3	20.09	Как узнать эмоцию? Практическая работа №1 «Способы распознавания эмоций»	1	Занятие-практикум Игра «Крокодил»
4	27.09	Я – наблюдатель.	1	Создание эмоционального портрета
5	4.10	Мои эмоции.	1	Тренинговое занятие
6	11.10	Эмоциональный словарь. Практическая работа №2 «Словарь чувств»	1	Занятие-практикум
7	18.10	Чувства «полезные» и «вредные».	1	Психотренинг
8	25.10	Сказка «Страна Чувств».	1	Анализ конкретных ситуаций
9	15.11	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	Приём эмоциональный дневник
10	22.11	Что такое «запретные чувства»?	1	Дискуссия
11	29.11	Какие чувства мы скрываем? Практическая работа №3 «Подводные и надводные чувства»	1	Занятие-практикум, тренинг
12	6.12	Маска.	1	Ролевая игра
13	13.12	Я в «бумажном зеркале». Практическая работа №4 «Самоанализ личностной сферы»	1	Занятие-практикум, тренинг
14	20.12	Бумажное отражение.	1	Тестирование
15	27.12	Что такое страх?	1	Проективное упражнение
16	10.01	Страхи и страшилки.	1	Проективное упражнение
17	17.01	Страшная-страшная сказка	1	Работа в парах: Чем страшилка отличается от сказки
18	24.01	Побеждаем все тревоги.	1	Занятие-практикум, тренинг «Гражданская

				оборона»
19	31.01	А что они обо мне подумают	1	Выполнение конкретных методик по заданным инструкциям
20	7.02	Страх оценки.	1	Тренинг
22	14.02	Как справиться со злостью?	1	Диспут - показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций
23	21.02	Лист гнева	1	Выполнение конкретных методик по заданным инструкциям
24	28.02	Обида	1	Работа в группах, парах
25	7.03	Как простить обиду	1	Психологический тренинг
26	14.03	Ах, в чем я виноват	1	Тренинг Работа в группах
27	21.03	Что такое эмпатия?	1	Игровое упражнение Мигалки
28	4.04	Зачем мне нужна эмпатия? Практическая работа №5 «Уровень моей эмпатии»	1	Занятие-практикум
29	11.04	Развиваем эмпатию.	1	Рассказ, ролевые игры
30	18.04	Еще раз про эмпатию.	1	Устное изложение
31	25.04	Эмпатия в действии.	1	Психотренинг
32	2.05	Способы выражения чувств. Практическая работа №6 «Способы безопасного выражения чувств»	1	Занятие-практикум
33	16.05	Тренировка «Я – высказываний».	1	Анализ конкретных ситуаций
34	23.05	Комплименты.	1	Ролевые игры
35	30.05	Подведение итогов.	1	Устное изложение