



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа №215 имени Д.А. Бакурова»

Руководитель МО
Учителей русского языка
и литературы
 Ростовцева И.А.
28.08.2024г.

Зам. директора по ВР
МАОУ СОШ №215
 Черемных О.В.
28.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6487125)

"Познай себя"

для обучающихся 7 классов

Новосибирск 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Познай себя"

Значительная часть отрочества ребенка проходит в школьных стенах. Школа призвана не только передавать необходимые знания по предметам, но и способствовать социализации и подготовке учащихся к самостоятельной жизни. В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Программа социально-психологического курса «Познай себя» имеет профилактическую направленность возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии подростков. Предлагаемый курс занятий предназначен для работы с обучающимися 7-х классов. Изучение социально-психологического курса «Познай себя» направлено на развитие личностных качеств, готовности к саморазвитию, творческих способностей, осознанному выбору профессии и формирование культуры общения. Кроме того, данный курс способствует развитию эмоционально-волевой сферы и коммуникативного поведения. Занятия курса помогают подросткам осознать свои интересы, способности, переживания, сформировать представления о дальнейшем жизненном и профессиональном пути.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Познай себя":

развитие социально-личностной сферы подростков, начальное профессиональное ориентирование, формирование и развитие УУД. Задачи: 1. Изучить особенности психосоциального развития подростка, обеспечить средствами самопознания. 2. Продолжать развивать у обучающихся навыки общения, эмпатию и толерантность. 3. Развивать способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения. 4. Формировать у подростков положительный образ «Я», а также представления о самооценности и ценности других людей; 5. Способствовать успешной социализации и осознанному выбору профессии. Сопутствующие цели программы: развитие умений в достижении поставленной цели; воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности; обучение

способам снятия напряжения; развитие представлений о ценности здоровья; формирование негативного отношения к отклоняющемуся поведению.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Познай себя"

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ МАОУ СОШ № 215

Рабочая программа «Познай себя» составлена в соответствии с учебным планом и годовым календарным графиком, требованиями Положения о структуре, порядке разработки и утверждения программ учебных курсов, предметов и дисциплин, реализуемых в МАОУ СОШ №215 имени Д.А.Бакурова. Рабочая программа «Познай себя» составлена на основе программы кандидата психологических наук Хухлаевой О.В. "Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5– 7 классы)."- М.: Генезис, 2005. – 206с. и программы "Я – подросток": Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь». Рабочая программа данного курса составлена для обучающихся 7-х классов (12 – 13 лет) и рассчитана на реализацию в течение 1 года в количестве 1 час в неделю (34 часа в год). Продолжительность занятий 40 минут. Данный курс введен в часть учебного плана, формируемого МАОУ СОШ № 215 на 2024-2025 учебный год.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Познай себя"

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития, поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – психологическое здоровье подростков и определить формы работы психологической поддержки: беседы с введением психологической информации, мини-лекции; интеллектуальные задания; ролевые методы; коммуникативные игры; игры, направленные на развитие воображения, ролевые игры; задание на формирование эмоциональной грамотности; психологические игры и упражнения; самовыражение в рисунках.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Познай себя"

Вводное занятие (1ч). Принятие правил на занятиях, ритуалов начала и окончания занятия. Знакомство с содержанием встреч.

Раздел 1. Познавательная сфера (6ч.). Способности. Тест «Мои способности». Внимание. Память. Мышление. Игра «Умники и умницы».

Раздел 2. Эмоциональная сфера (10ч.). Эмоции. Как можно определить эмоции? Тест «Мое настроение». Обсуждение результатов. Чувства «полезные» и «вредные». Нужно ли управлять своими эмоциями? Тренинг «Эмоции правят мной или я ими?». Что такое страх? Побеждаем все тревоги. Агрессия и агрессивность. Как победить свою и чужую агрессию? Обида. Можно ли победить обиду?

Раздел 3. Общение (8ч.). Все мы разные. Слушаю и слышу. Как стать уверенным. Конфликты. «Отцы и дети». Разбор конфликтных ситуаций. Способы разрешения конфликтов. Разработка памятки с рекомендациями и советами «Как избежать конфликта?»

Раздел 4. Профессиональное самоопределение (6ч.). Труд в жизни людей. Разнообразие профессий. Личностные особенности и выбор профессии. Словарь профессий. Игра «Клуб знатоков профессий». Эссе «Моя будущая профессия».

Заключение (3ч.). Тренинг общения. Круглый стол «Что я узнал о себе».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Курс внеурочной деятельности «Познай себя» направлен на повышение компетентности подростков в поисках жизненного пути, на развитие способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения и способов творческой деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Умение регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией.
2. Умение различать и описывать свои эмоциональные состояния.
3. Способность контролировать эмоции, управлять ими.
4. Умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам.
5. Стремление к изучению своих возможностей и способностей.
6. Успешная адаптация в социуме.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Умение анализировать.
2. Умение работать с текстом.
3. Развитие воображения.
4. Развитие внимания и памяти.
5. Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Характеризовать психологию как науку о психике человека.
2. Применять психологические термины и понятия (в том числе: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речь, чувства, эмоции, темперамент, характер, способности, интерес, психические состояния) в соответствии с поставленной задачей и в контексте.
3. Понимать и раскрывать роль психологии в практической деятельности человека.
4. Демонстрировать на конкретных примерах связь знаний психологии со знаниями по предметам гуманитарного цикла, различными видами искусства.
5. Выполнять практические работы (поиск информации с использованием различных источников, описание по заданному пл

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Принятие правил на занятиях, ритуалов начала и окончания занятия. Знакомство с содержанием встреч	Разговор. Психологическая игра "Здравствуй, это я..."	<a data-bbox="1539 475 2048 544" href="https://learningapps.org/index.php?overview s= category=0 tool=">https://learningapps.org/index.php?overview s= category=0 tool=
2	Раздел 1. Познавательная сфера	6	Знакомство с понятиями "мышление", "внимание", "память" и методами тренировки этих способностей	Проведение тестов, психологических игр. Понятие о внимании. Зачем нужно внимание? Слышать и слушать. Смотреть и видеть. Виды внимания и их сравнительная характеристика. Непроизвольное, произвольное, постпроизвольное внимание. Качества внимания: объем, глубина, устойчивость, распределение,	<a data-bbox="1539 1013 1773 1043" href="https://psyttests.org/">https://psyttests.org/

				переключение. Что может улучшить внимание? Способы и приемы тренировки внимания. Тренинг внимания.	
3	Раздел 2. Эмоциональная сфера	10	Знакомство с эмоциями людей, тревогой, агрессией, обидой.	Игра "Угадай эмоцию", упражнение "Дорисуй-ка", методика К. Изарда (пиктографические изображения эмоций), составление эмоционального словаря,	https://testometrika.com/
4	Раздел 3. Общение	8	Мини-тренинг "Как стать уверенным". Игровые разборы конфликтных ситуаций. Разработка памятки с рекомендациями и советами «Как избежать конфликта?»	Игра "Скажи "Нет". Ролевые игры. Дискуссия.	https://www.b17.ru/tests/

5	Раздел 4 Профессионально е самоопределение	6	Разговор на тему "Труд в жизни людей". Профорориентационны е игры и упражнения. Составление словаря профессий.	Игра "Спящий город". Игра "Человек - специальность" и др. профорориентационны е игры.	http://www.profvibor.ru/
6	Заключение	3	Тренинг общения.	Психологические командные игры.	https://fit4brain.com/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Принятие правил на занятиях, ритуалов начала и окончания занятия. Знакомство с содержанием встреч	1	0	1	https://vk.com/cepia
2	Способности	1	0	0	https://cepia.ru/online
3	Тест «Мои способности»	1	0	1	https://www.b17.ru/tests/
4	Внимание	1	0	1	https://cepia.ru/online
5	Память	1	0	1	https://cepia.ru/online
6	Мышление	1	0	0	https://testometrika.com/
7	Игра «Умники и умницы»	1	0	1	https://schultetable.ru/training/
8	Эмоции. Как можно определить эмоции?	1	0	1	https://life-practic.ru/
9	Тест «Мое настроение». Обсуждение результатов	1	0	1	https://www.b17.ru/tests/
10	Чувства « полезные» и «вредные»	1	0	1	https://vk.com/cepia
11	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	0	0	https://fit4brain.com/
12	Тренинг «Эмоции правят мной или я ими?»	2	0	2	https://life-practic.ru/
13	Что такое страх? Побеждаем все тревоги	1	0	1	https://fit4brain.com/
14	Что такое страх? Побеждаем все тревоги Агрессия и агрессивность.	1	0	1	https://vk.com/cepia

15	Как победить свою и чужую агрессию?	1	0	0	https://life-practic.ru/
16	Обида. Можно ли победить обиду?	1	0	1	https://vk.com/cepia
17	Все мы разные	1	0	0	https://testometrika.com/
18	Слушаю и слышу	1	0	0	https://fit4brain.com/
19	Как стать уверенным	1	0	1	https://testometrika.com/
20	Конфликты	1	0	1	https://fit4brain.com/
21	«Отцы и дети»	1	0	1	https://fit4brain.com/
22	Разбор конфликтных ситуаций	1	0	1	https://life-practic.ru/
23	Способы разрешения конфликтов	1	0	1	https://life-practic.ru/
24	Разработка памятки с рекомендациями и советами «Как избежать конфликта?»	1	0	1	https://vk.com/cepia
25	Труд в жизни людей.	1	0	0	https://moeobrazovanie.ru/
26	Разнообразие профессий	1	0	1	http://www.kto-kem.ru/
27	Личностные особенности и выбор профессии	1	0	1	http://www.kto-kem.ru/
28	Словарь профессий	1	0	1	http://www.profvibor.ru/
29	Игра «Клуб знатоков профессий»	1		1	https://moeobrazovanie.ru/
30	Эссе «Моя будущая профессия»	1	0	1	http://www.profvibor.ru/
31	Тренинг общения	2	0	2	https://life-practic.ru/
32	Круглый стол «Что я узнал о себе»	1	0	1	https://life-practic.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	27	

