

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
курс «Познай себя»
для 7 класса
на 2022-2023 учебный год

2022 г.

Пояснительная записка

В качестве рабочей программы используется программа по психологии «Познай себя» для 5-9 классов (Авт.-сост. Корзенникова С.А., МОУ «Гимназия г. Троицка», 2009), т.к. данная программа составлена в соответствии с образовательными потребностями и запросами обучающихся.

Программа по курсу «Познай себя» ориентирована на учащихся общеобразовательных классов.

Основная часть учащихся этих классов испытывает трудности в обучении, у многих отмечается резкое снижение учебной мотивации. Поэтому программа имеет коррекционно - развивающую направленность, практико - ориентированный характер.

Данная часть курса состоит из разделов “Научи себя учиться”, “Поиски себя”.

В этой части показываются возможности познания самого себя, своих особенностей, развития чувства собственного достоинства, развития навыков и умений, необходимых для уверенного поведения.

Подростки учатся понимать свои эмоции и чувства, разбираться в причинах поведения людей, учатся пониманию ценности других людей, имеют возможность утверждения собственной ценности.

Показываются возможности познания другого человека, изучение различные моделей поведения.

Решаются задачи по формированию социальных навыков у подростков.

На занятиях ребята получают возможность получить новый опыт, новые знания о мире взрослых и о себе, поделиться своими переживаниями с учащимися класса.

Большое внимание уделяется вопросам развития учебной мотивации, овладения умениями самообучения, самообразования, умениями планировать свою работу, организовывать ее, умениями самоконтроля и оценки своей деятельности.

Занятия проходят 1 раз в неделю, 34 часа за год.

Планируемые результаты деятельности

- Активизация механизмов самопознания, саморазвития, самореализации.
- Умение распознавать и выражать свои эмоции; понимание и принятие чувств окружающих людей.
- Умение работать в микрогруппе.
- Овладение навыками саморегуляции.
- Умение опираться на сильные стороны своей личности.
- Умение осознавать свои предпочтения.
- Умение принимать на себя ответственность.
- Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

- Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- Применять установленные правила в планировании и контроле способа решения.
- Рефлексия способов и условий действий, - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
- Умение рассчитывать силы и время.
- Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Календарно - тематический планирование
работы по курсу “Познай себя” для 7 класса.**

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки прохождения	Фактические сроки реализации
Раздел III «Научи себя учиться».				
1.	Что значит: Я – подросток?	1		
2.	Я и школа.	1		
3	Есть такая профессия – ученик.	1		
4	Воля и трудолюбие.	1		
5	Индивидуальность в учении.	1		
6	Пять “Само” в учение. Первое “Само”-целеполагание.	1		
7	Второе “Само” – планирование. Третье “Само” – организация.	1		
8	Четвертое “Само” – усвоение. Пятое “Само” – контроль.	1		
9	Тайны хорошей памяти.	1		
10	Проба умственных сил.	1		
11	Искусство все успевать. Планирование времени. Распределение времени.	1		
12.	Самоеффективность.	1		
Раздел IV «Поиски себя»				
13.	Встаньте перед зеркалом.	1		
14.	Разговор с собой.	1		
15	Мои ценности.	1		
16	Мое уникальное Я.	1		
17.	Я глазами других..	1		
18.	«Как я выгляжу?»	1		
19.	Мои ресурсы. Мое лучшее Я.	1		
20.	Я и характер.	1		
21.	Многогранный образ Я.	1		
22.	Мир взрослых.	1		
23.	Мой взрослый мир.	1		
24.	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1		

25.	Понимание причин поведения людей.	1		
26.	Злость и агрессия.	1		
27.	Агрессивное поведение. Как победить свою и чужую агрессию?	1		
28.	Признай в себе себя.	1		
29.	Услышать свой внутренний голос.	1		
30.	Как стать лучше? В поисках доброго	1		
31.	Ценить самого себя. Самоуважение.	1		
32.	Я в ответе за своё будущее.	1		
33.	Ответственность и принятие решений.	1		
34.	Время взрослеть.	1		
	Итого за год:	34		

Используемая литература.

1. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. , С-Петербург, «Речь», 2010.
3. Научи себя учиться. Селевко Г.К., М., «Народное образование», 2006
4. Наедине с собой. Прутченков А.С. , М., 1996
5. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К., М., «Генезис», 2008.
6. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007.
7. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Слободяник Н.Л., М. , «Айрис-пресс», 2006
8. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., «Речь», 2000.
9. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Авт.-сост. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. , Волгоград, «Учитель», 2009.
10. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. Волгоград, ИТД «Корифей», 2006
11. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной. М., «Академия», 1995.
12. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Макарычева Г.И. С-Петербург, «Речь», 2008
13. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Голубева Ю.А. и др. Волгоград, «Учитель», 2009
14. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы). Хухлаева О.В., М., 2008.
15. Я – подросток. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006